用戶手冊 - **Polar AXN500 / AXN700** 戶外電腦運動錶

本說明書爲英文版本的撮要，省略之部分請參閱英文版。
本說明書以英文版作最終解釋。

<u>Cover 1</u>

按鈕



尊敬的客戶：
恭喜你購買了 Polar 戶外電腦運動錶！我們爲能夠針對所有戶外運動愛好者提供這樣一款度身設計的產品而感到十分自豪。

戶外電腦運動錶可以讓你在戶外運動中安全、自信地獲得最佳的體驗。

請仔細閱讀本手冊，以便自己精通戶外電腦運動錶的使用；同時也請你在戶外運動中使用戶外電腦運動錶之前，先進行適當的練習。本手冊包含有如何使用與維修你的戶外電腦運動錶的相關資料。位於手冊封面背面的功能指示圖爲 Polar 戶外電腦運動錶多種功能的快速指南，請你把它剪下並且隨身攜帶。更多關於產品支援以及個人鍛煉計劃與鍛煉日誌的資訊，請登錄<u>www.PolarOutdoor.com</u>網站查閱我們的網頁服務內容。

Polar 祝願你在每次戶外曆險中都可以獲得最佳的體驗。
希望你能夠通過使用 Polar 產品達到自己的運動巔峰！

<u>Cover 2</u>

AXN500 與 AXN700 快捷指南

藍色字體的資訊只適用於 AXN700 產品。

按鈕符號：

Start 開始： 按下 **Start**“開始”按鈕

Up▲ 向上：按下 **Up** “▲向上”按鈕

Stop 停止：按住“停止”按鈕，你可以從任何模式下返回至起始點（時間顯示主模式）。



<table>
<tr>
<td>功能表
MENU
手錶設置
WATCH SET
▲
檔案模式
FILES
▲
設置
SETTINGS
▲
秒錶
STOPWATCH
▲
倒數計時器
COUNTDOWN
▲
連接模式
CONNECT
停止
STOP</td>
<td>啓動
ACTIVE
高度計/氣壓計
ALTI/BARO
▲
海拔高度：
刻度比例
Altitude:
SCALE
▲
響鬧警示
ALARM
▲
校準
CALIBRATION
停止
STOP</td>
<td>啓動
ACTIVE
氣壓計/高度計
BARO / ALTI
▲
校準
CALIBRATION
停止
STOP</td>
<td>方位
BEARING
▲
校準
CALIBRATION
▲
磁偏角設置
DECLINATION
停止
STOP</td>
<td>測試：
健康測試
Test:
FITNESS
▲
測試：
靜止心率測試
Test:
HR REST
停止
STOP</td>
<td>活動
ACTION
開啓記錄功能
Rec ON
停止
STOP</td>
</tr>
</table>

↓

Polar 戶外電腦運動錶系列



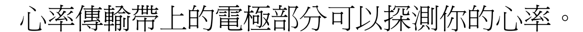


心率錶

通過使用心率錶，你能夠監測自己的戶外運動與周邊環境的情況。

Polar WearLink™ 密碼心率傳輸帶

心率傳輸帶上的連接器可以將你的心率訊號傳輸至心率錶





心率傳輸帶上的電極部分可以探測你的心率。

包含 Polar Precision Performance 訓練分析軟體（戶外運動版本）的 AXN 系列產品 CD 工具組合

Polar Precision Performance 訓練分析軟體讓你可以通過紅外傳輸功能輕鬆地分析自己的運動資料；通過紅外資料傳輸或者 Uplink™功能，你同樣可以輕鬆地將戶外電腦運動錶的相關設置從軟體傳輸到你的心率錶上。Polar 戶外電腦運動錶的 CD 工具組合中含有互動的使用演示,其可以指導你如何正確使用 Polar AXN 系列戶外電腦運動錶。更多詳細資訊，請參閱單獨的工具組合用戶手冊。

附有快捷指南的用戶手冊

這本用戶手冊含有如何使用戶外電腦運動錶的必要資訊。當外出進行戶外活動時，你可以隨身攜帶快捷指南中所包含的功能指示圖，以便快速查詢。

客戶服務，用戶註冊，以及質量國際保證資訊

如果你的 Polar 戶外電腦運動錶需要進行維修,請將它與客戶服務反饋卡一起返還至 Polar 客戶服務中心；同時請你於購買之日起兩星期內填寫好卡片上的用戶註冊部分，並將其郵寄給我們，以便我們能夠繼續研發滿足你的需求的新產品，提供令你滿意的客戶服務。

購買本產品的原消費者或原購買者都將獲得有效期 2 年的 Polar 質量保證卡。請保留此國際質量保證卡，以作爲你的購買憑證。

www.PolarOutdoor.com

www.PolarOutdoor.com 服務網頁能夠爲你提供免費的個人運動計劃與鍛煉日記。此外，你還可以在線獲取 Polar 軟體的最新補丁，瀏覽產品使用技巧，以及獲得相關的產品支援。

Page 5 目錄

目錄

藍色字體的資訊只適用於 AXN700 產品。

Page 6 目錄

Page 7 目錄

Page 8 目錄

Page 9 心率錶的按鈕及其功能

1. 心率錶的按鈕及其功能

心率錶的金屬外殼上標有 Polar 戶外電腦運動錶的按鈕符號。
心率錶透鏡的邊框上標有各主要模式的名稱。

夜光照明按鈕 Light button

● 在黑暗環境中，開啓所有模式下的夜光照明功能。

● 開啓或者關閉按鈕鎖定功能（你需要按住按鈕至少 1 秒鐘）。按鈕鎖定功能可以防止任何意外的按鈕誤操作的發生。



"停止"按鈕 Stop button

● "停止"，暫停或者取消某項功能操作

● 退出當前功能表，返回至上一級功能表

● 從任何模式返回至時間顯示模式（你需要按住"停止"按鈕至少 1 秒鐘）。

"▲向上"按鈕 ▲Up button

● 移動至下一模式或者下一級功能表

● 增加選定數值

"開始"按鈕 Start button

● 開始，進入或者接受某項功能操作

● 進入當前所顯示的模式或功能表，或者移動至低一級功能表選項

● 在活動記錄(Action recording)期間，查閱你的運動檔案概要（你需要按
"開始"按鈕至少 1 秒鐘）。

"▼向下"按鈕 ▼Down button

● 移動至上一模式或者上一級功能表

● 減少選定數值。

注意：

針對不同的操作，按鈕的用法亦有所不同：

● ***普通的按鈕操作方法：****按一下按鈕，然後鬆開。*

● ***長時間按住按鈕的操作方法：****按住按鈕（至少 1 秒鐘）。你可以通過長時間按住按鈕的方法來使用（主要模式中所描述的）捷徑功能。*

Page 10 心率錶的按鈕及其功能

1.1 第一次使用你的戶外電腦運動錶

當你第一次開始使用戶外電腦運動錶時，請在基本設置（時間，日期，單位，以及個人設置）模式下輸入你的設置資料。或者，你亦可以選擇使用 Polar Precision Performance 訓練分析軟體或通過 Polar UpLink 工具從www.polar.fi網站上免費下載相關設置。更多詳細資訊，請參閱單獨的工具組合用戶手冊。

如何輸入基本設置

啓動螢幕顯示爲空白的心率錶只需一次便可完成。一旦你開啓了心率錶，便無法再將它關閉。

按下"開始"按鈕，你即可開啓心率錶。
心率錶的螢幕全部顯示數位與文本資訊。

1. 按下**"開始"**按鈕，螢幕會顯示**"基本設置(Basic SETTINGS)"**。

注意：

● *調節數值時，如果你按住"▲向上"或者"▼向下"按鈕，數位會顯示得更快。*
● *在你更換電池或者重新設置心率錶之後，你必須在基本設置模式下重新輸入關於時間與日期的設置。你可以按住**"停止"**按鈕，以跳過其他各項設置。*

2. 繼續按下**"開始"**按鈕，並進行以下相應的操作步驟。

螢幕顯示：	使用"▲向上"或者"▼向下"按鈕，以設置閃爍的數值	按下"開始"按鈕加以確認
3.時間顯示 ● 設置 12/24 小時制（時間模式） ● 設置上午 AM/下午 PM (如果你選擇了 12 小時制) ● 設置小時 ● 設置 Min（分鐘）	"▲向上" 或者 "▼向下"按鈕 "▲向上" 或者 "▼向下"按鈕 "▲向上" 或者 "▼向下"按鈕 "▲向上" 或者 "▼向下"按鈕	"開始"按鈕 "開始"按鈕 "開始"按鈕 "開始"按鈕
4.日期顯示 ● DD (設置"日")或者 MM (設置"月"： 如果你選擇了 12 小時制) ● MM (設置"月")或者 DD (設置"日"： 如果你選擇了 12 小時制) ● YY（設置"年"）	"▲向上" 或者 "▼向下"按鈕 "▲向上" 或者 "▼向下"按鈕 "▲向上" 或者 "▼向下"按鈕	"開始"按鈕 "開始"按鈕 "開始"按鈕

Page 11 心率錶的按鈕及其功能

螢幕顯示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以設置閃爍的數值	按下“開始”按鈕加以確認
5. 單位 ● 1 米/百帕/攝氏度(M/HPA/℃)或者 1 英尺/英寸汞柱/華氏度(FT/INHG/°F)	“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕	“開始”按鈕
6. 體重 ● 設置公斤(KILOGRAM)或者磅(POUNDS) *注意：如果你選擇了錯誤的單位設置，你仍然可以按住****夜光照明****按鈕來加以修改。*	“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕	“開始”按鈕
7. 身高 ● 設置釐米(CM)或者英尺(CT) ● 設置英寸(INCH)（如果你選擇了單位 2）	“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕 “▲向上” 或者 “▼向下”按鈕	“開始”按鈕 “開始”按鈕
8. 出生日期 ● DD (設置“日”)或者 MM (設置“月”： 如果你選擇了 12 小時制) ● MM (設置“月”)或者 DD (設置“日”： 如果你選擇了 12 小時制) ● YY（設置“年”）	“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕 “▲向上” 或者 “▼向下”按鈕 “▲向上” 或者 “▼向下”按鈕	“開始”按鈕 “開始”按鈕 “開始”按鈕
9. 性別 ● 設置男性(MALE)或者女性(FEMALE)	“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕	“開始”按鈕

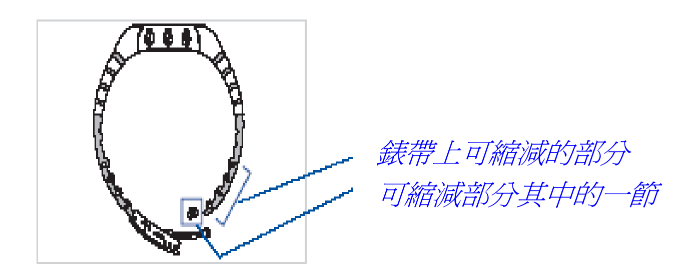
● 心率錶的螢幕將顯示**“設置完畢？(Settings OK?)”**。如果你想更改設置，請按住**“停止”**按鈕直至你返回所需的設置模式爲止。

● 請按下**“開始”**按鈕，以確認心率錶的設置。現在，你已完成了基本設置(Basic SETTINGS)的設置，螢幕顯示會自動切換到時間顯示模式。

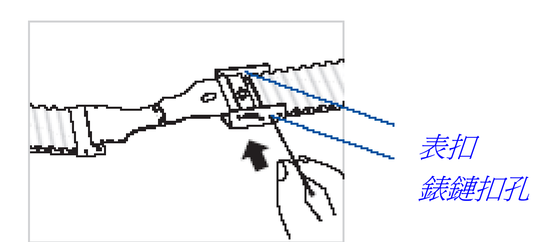
1.2 如何縮短 AXN700 戶外電腦運動錶的錶帶長度？

如果你需要縮短心率錶的錶帶長度，請聯絡當地的手錶或珠寶商店；或者，如果你想自己調節錶帶的長度，請仔細參照下列說明指示：

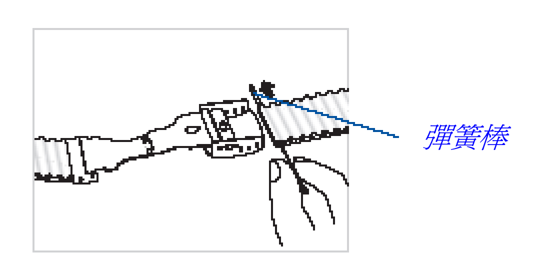
1. 首先，請你用附送的 Polar 卷尺測量出手腕的粗細；這樣你便可確認自己需要縮減幾節錶鏈。



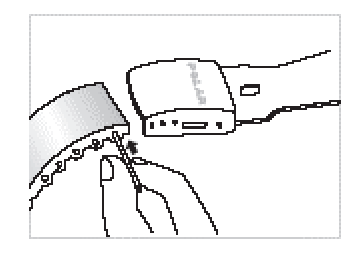
2. 用針狀物或其他頂端較尖的工具將彈簧棒向下壓，從而移去帶有 Polar 標誌的那節表扣。在移去表扣之後，用針狀物推動彈簧棒，然後將彈簧棒從另一側的小孔中取出。



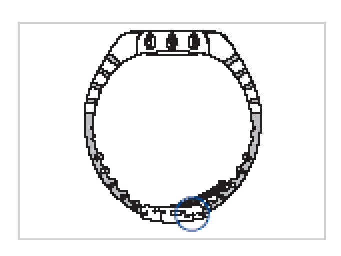
3. 如何減去錶帶上的一節錶鏈：將錶鏈沿著錶帶內側的凹槽卸下。或者，如果你需要縮減不止一節的錶鏈長度：那麼請從另一端移去表扣。但是這次請你卸下位於另一側錶帶的錶鏈，以確保表扣仍然位於錶帶的中間位置。請你逐節地卸下錶鏈，從而確保自己沒有過短地縮減錶帶的長度。



Page 13 心率錶的按鈕及其功能



4. 將彈簧棒插入最末端的彈簧棒扣孔中。通過彈簧棒，你可以將錶帶與表扣重新連接在一起；請確保彈簧棒所處的位置正確無誤，你應該能聽見清脆的啐嚓聲。如果你是分別從錶帶的兩端卸下表扣的，那麼請你將錶帶的這兩端也重新連接在一起。



5. 在表扣的兩側各有三個小孔；通過移動彈簧棒，你能夠最終調節出適合自己的錶帶長度。

2. Polar 戶外電腦運動錶的主要功能

Polar 戶外電腦運動錶具有以下六種主要工作模式：

- 時間顯示（基本模式）
- 高度顯示（高度計）
- 氣壓顯示（氣壓計）
- 方位引導（指南針）
- 測試模式（Polar 健康測試與靜止心率測試）
- 活動模式（對你的運動進行記錄）

這一章節將向你解釋如何使用上述不同的工作模式。通過使用快捷指南中的功能指示圖，你可以瀏覽這些主要模式以及它們相應的子模式。因此如果必要的話，請查閱功能指示圖！



使用“**▲向上**”或者“**▼向下**”按鈕，你便可開始瀏覽這些主要模式。或者，在你無法進行按鈕操作（例如當你戴著手套時）的情況下，你亦可以通過使用**心觸式免按功能**來瀏覽主要工作模式（時間顯示，高度顯示，氣壓顯示，方位引導，活動模式）。只有當你佩戴電極已被濕潤的心率傳輸帶時，你才可以使用心觸式免按功能。

當你把心率錶置於心率傳輸帶的 Polar 標誌附近時，心觸式免按功能即被啓動。

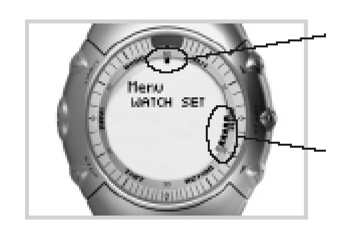
注意：

- *如果心率錶沒有探測到你的心率訊號，螢幕下方一行將顯示- -圖示（在高度顯示，活動模式或者時間模式下），你將無法進行瀏覽主要模式的操作。取而代之，心率錶將會再次開始搜尋心率信號。*
- *如果你想改變心觸式免按功能的設置以開啓夜光照明功能，而取代模式瀏覽功能，那麼請使用 Polar Precision Performance 訓練分析軟體。更多詳細資訊，請參閱單獨的工具組合用戶手冊。*

<u>Page 15 Polar 戶外電腦運動錶的主要功能</u>

模式級別指示標

在時間顯示，高度顯示，氣壓顯示與方位引導主模式下使用**“開始”**按鈕，你即可瀏覽它們相應的子模式。



當瀏覽這些子模式時，模式級別指示標可以讓你瞭解自己目前位於何種級別的模式中。如圖所示，心率錶現在處於時間顯示主模式下的第一級功能表中。

當對模式或者功能表進行瀏覽時，通過閃爍的模式級別指示標，你便能夠判斷自己位於哪種模式或者功能表中。如圖所示，最下方閃爍的指示圖示表示：在時間顯示主模式下的六個從屬功能表中，**手錶設置(WATCH SET)**處於第一級功能表。

Page 16 Polar 戶外電腦運動錶的主要功能

2.1 時間顯示主模式

時間顯示主模式包含日期顯示，鬧鈴與提示功能，因此你可以將其作爲手錶功能使用。按住**“停止”**按鈕你即可從任何模式或者功能表下返回至心率錶的基本模式 — 時間顯示模式。

通過時間顯示子模式，你能夠進行手錶設置、用戶設置、記憶設置以及其他各項基本設置。此外，你還可以使用秒錶與倒數計時器功能，查閱存儲檔案，以及將心率錶與你的個人電腦連接在一起。更多詳細資訊，請參閱第 59 頁。

切換螢幕上行的顯示資訊

如果你想切換螢幕上行的顯示資訊，請按住**“▲向上”**按鈕：

1. 日期與星期顯示



請按住此按鈕

此移動圖示表示秒數

2. 可下載的圖案標記



請按住此按鈕

3. 可下載的文本標記



你可以自己動手設計圖案或者文本標記，並將它們從你的個人電腦傳輸到心率錶上，從而使你的心率錶更加個性化。更多詳細資訊，請參閱單獨的工具組合用戶手冊。

切換雙時區顯示

如果你想在時區 1 與時區 2 之間進行切換，請按住“▼向下”按鈕：

1. 時區 1



請按住此按鈕

2. 時區 2



時區 2 將顯示數秒。

更多關於如何設置兩個不同時區的資訊，請參閱第 61 頁。

注意：

- *AM/PM 表示你現在使用的是 12 小時時間模式。如果你想改變時間設置，請參閱第 61 頁。*
- *閃爍的模式級別圖示表示秒錶或者倒數計時器已開啓。更多詳細資訊，請參閱第 94 頁。*
- *在使用活動記錄模式期間，如果你佩戴了心率傳輸帶，你還可以在時間顯示主模式下查閱心率讀數。更多詳細資訊，請參閱第 32 頁。*

2.2 高度顯示主模式（高度計）

運動時，你可以使用高度顯示模式來查閱自己所處的海拔高度。

在時間顯示主模式下按下“▲向上”按鈕，你即可進入高度顯示主模式。
在高度顯示主模式中，你能夠獲取以下資訊：



當你開啓高度計時，心率錶的螢幕會顯示高度計圖示。關於如何開啓高度計功能，請參閱第 37 頁。

海拔高度曲線圖
最近更新的高度位置。

當前海拔高度讀數。
2800 米，相當於 9186 英尺。

如果你佩戴了心率傳輸帶，螢幕上會顯示心率圖示，以及你當前每分鐘的心跳次數。

注意：

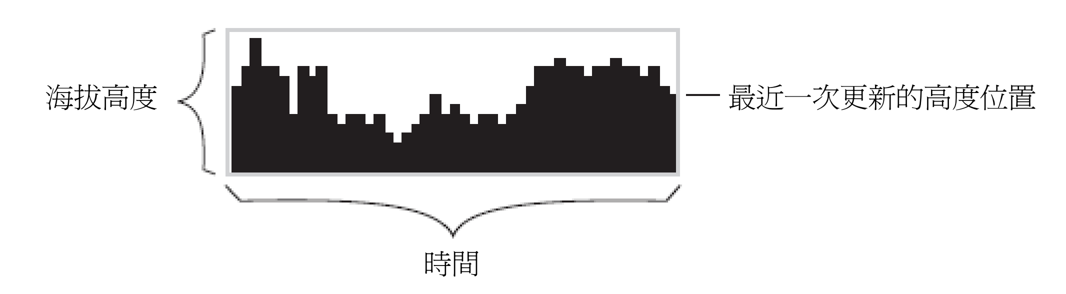
● *如果你關閉高度計，開啓氣壓計功能，海拔高度曲線將呈現一條直線，並且你最近一次所測得的高度讀數仍將保留在顯示螢幕上。*

● *如果螢幕上顯示的是- -圖示，而不是你的心率讀數，這表示心率探測功能已停止。請將心率錶置於心率傳輸帶的 Polar 標誌附近，以重新開啓心率探測功能。或者，你亦可以按住“▼向下”按鈕來螢幕下行的顯示資訊。*

Page 19 Polar 戶外電腦運動錶的主要功能

海拔高度曲線圖

曲線圖能顯示海拔高度的變化情況。



海拔高度

● 海拔高度曲線圖中所顯示的刻度比例可以依據你的設置而定。更多詳細資訊，請參閱第 38 頁。

時間

● 如果你沒有開啓活動記錄模式，海拔高度曲線圖將每 15 分鐘自動更新一次。整個曲線圖顯示的是最近 11 小時 45 分鐘內的高度變化情況。

● 如果你開啓了活動記錄模式（螢幕上顯示字元 ***REC***），曲線圖的更新頻率則依據心率錶的記憶設置而定（參見下面表格中的選項）。如果你想改變記憶設置，請參閱第 79 頁。

活動記錄模式開啓時的曲線圖更新頻率	時間標記軸的時間總計
5 秒鐘	3 分 55 秒
15 秒鐘	11 分 45 秒
60 秒鐘	47 分鐘
5 分鐘	3 小時 55 分鐘

Page 20 Polar 戶外電腦運動錶的主要功能

切換螢幕上行的顯示資訊

如果你想切換螢幕上行的顯示資訊，請按住“▲向上”按鈕：

1. 海拔高度曲線



請按住此按鈕

2. 上升或者下降時的垂直速度（米/分鐘 m/min 或者 英尺/分鐘 ft/min）



切換螢幕下行的顯示資訊

如果你想切換螢幕下行的顯示資訊，請按住“▼向下”按鈕：

1. 心率*



請按住此按鈕

2. 當前熱量消耗的速率（千卡/小時 kcal/h）*

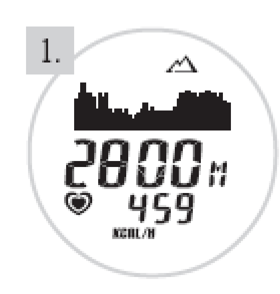


請按住此按鈕

3. 時間顯示



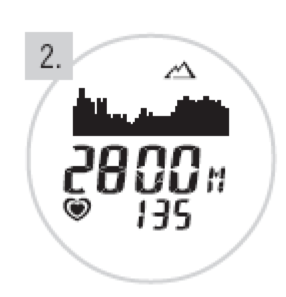
**如果你想監測自己的心率狀況，那麼請佩戴好心率傳輸帶。如果你想監測自己的熱量消耗狀況，那麼請在佩戴心率傳輸帶的同時，開啓活動主模式下的活動記錄動能。更多詳細資訊，請參閱第 27 頁。*



高度計顯示實例

1. 在戶外運動期間，如果你想監測自己的熱量消耗速率如何根據運動速度與所處海拔高度的不同而發生相應的變化，那麼請你選擇上升或者下降時的*垂直速度(vertical speed)*選項，以及每小時的*熱量消耗數量(amount calories)*選項。

2880 米相當於 9186 英尺。



2. 如果你想監測自己的身體對運動速度與海拔高度的變化會産生怎樣的反應，那麼請你在上升或者下降的時候，那麼請你選擇上升或者下降時的*垂直速度(vertical speed)*選項，以及心率*(heart rate)*選項。

注意：

● *當你佩戴好心率傳輸帶，並且開啓活動記錄功能時，如果你的心率高於或者低於預設的目標心率區間，螢幕上的心率讀數將開始閃爍，同時心率錶會發出響鬧警示。你可以在活動主模式下開啓或者關閉偏離目標心率區響鬧警示功能。更多詳細資訊，請參閱第 34 頁。*

● *在進行活動記錄的同時，你也可以切換螢幕上行與下行的顯示資訊。*

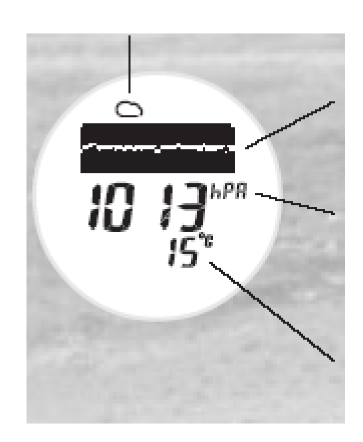
2.3 氣壓顯示主模式（氣壓計）

使用氣壓顯示主模式，你可以查閱海拔高度，或者絕對氣壓，以及氣溫狀況。

任何氣壓變化都可以用來解釋天氣狀況所發生的改變。當處於相同的海拔高度時，你能夠通過心率錶測得的氣壓變化來預測天氣狀況。

在時間顯示主模式下，按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕直至進入氣壓顯示主模式爲止。
氣壓顯示主模式包含有下列資訊：

氣壓計圖示表示氣壓計已被開啓。關於如何開啓氣壓計功能，請參閱第 43 頁。



氣壓曲線圖。通過使用標有海平面氣壓讀數的曲線圖，你能夠分析天氣狀況的變化。

海平面氣壓（百帕 hPa /英寸汞柱 inHg）= 當前所處位置的氣壓還原至海平面高度時的氣壓數值

1013 百帕(hPa)相當於 29.90 英寸汞柱(InHg)。

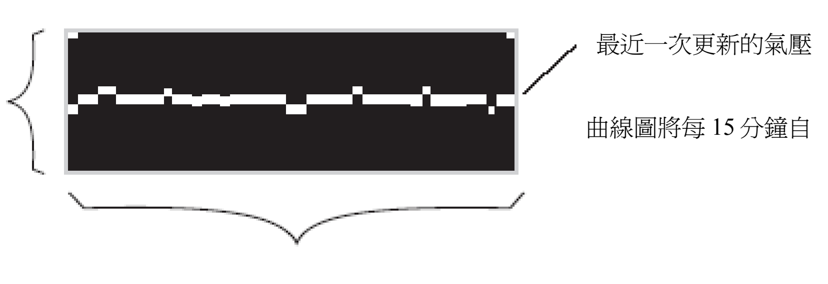
溫度讀數（攝氏度/℃ 或者 華氏度/°F)

注意：如果你關閉氣壓計，開啓高度計功能，氣壓曲線將呈現一條直線，並且你最近一次所測得的氣壓讀數仍將保留在顯示螢幕上；然而心率錶將繼續更新絕對氣壓數值。

氣壓曲線圖

曲線圖能顯示海平面氣壓的變化情況。氣壓讀數會因地區與季節的變化，以及海拔高度的不同而有所差異。請查閱你所在當地的平均氣壓數值，並學會根據當地的氣壓讀數來理解氣壓曲線圖。

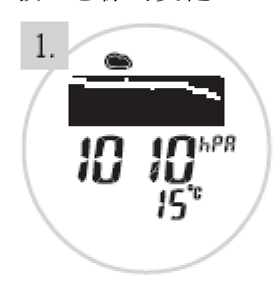
海平面氣壓：
數值。
整個氣壓標記軸表示的爲 15 百帕(hPa)
動更新一次。
或者 0.75 毫米汞柱(inHg)的氣壓數值。
每個白色的圖元點表示的爲 1 百帕(hPa)
或者 0.05 毫米汞柱(inHg)的氣壓數值。



時間：測量時間能夠持續 11 小時 45 分鐘

● 如果曲線呈上升趨勢，天氣狀況則可能好轉。
● 如果曲線呈下降趨勢，天氣狀況則可能變差。氣壓曲線下降的持續時間越長、速率越快，那麽暴風雨降臨的可能性就越大。

實例：當你夜晚在野外露營時，開啓氣壓計功能。在早晨，你便可以通過氣壓曲線來預測天氣狀況會發生怎樣的變化。





1. 在例圖 1 中，氣壓呈下降趨勢。氣壓下降響鬧警示圖示表示天氣狀況可能發生變化。
2. 在例圖 2 中，氣壓保持相當平穩的狀態。

氣壓下降響鬧警示

每隔大約 2 至 3 小時所發生的氣壓變化是用來預測天氣狀況的最佳指標。如果氣壓在 3 小時內下降了 4 百帕(hPa)或者 0.12 毫米汞柱(inHg)，甚至更多，那麽螢幕上會自動顯示氣壓下降響鬧警示圖示，並且你將收到**氣壓計警報(Barometer ALARM)**的提示資訊。心率錶將一直顯示此提示資訊，直至你按下任意一個按鈕爲止。

切換螢幕上行的顯示資訊

當你在氣壓顯示主模式下進行操作時，你能夠通過切換螢幕顯示來瀏覽自己需要的資訊。

如果你想切換螢幕上行的顯示資訊，請按住**"▲向上"**按鈕：

1. 氣壓曲線

請按住此按鈕



2. 絕對氣壓讀數（百帕/ hPa 或者 毫米汞柱/inHg）



絕對氣壓讀數表示的是你當前所處位置的氣壓數值。

1011 百帕(hPa)相當於 29.85 英寸汞柱(InHg)。

<u>Page 25　Polar 戶外電腦運動錶主要功能</u>

切換螢幕下行的顯示資訊

如果你想切換螢幕下行的顯示資訊，請按住“▼向下”按鈕：

1. 溫度（攝氏度/℃ 或者 華氏度/℉)



請按住此按鈕

2. 時間顯示



注意：

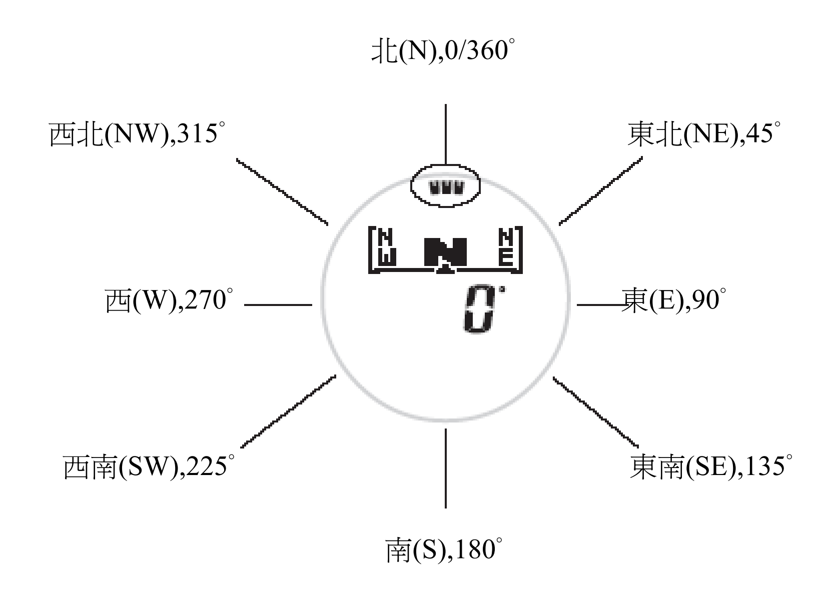
● *因爲你的體溫也會對實際的溫度讀數產生影響，所以測量實際溫度的最佳方法就是將你的心率錶摘下至少 10 分鐘。*

● *在進行活動記錄的同時，你也可以切換螢幕上行與下行的顯示資訊。*

2.4 方位引導模式（指南針）

使用方位引導主模式，你可以查閱自己所處的方向，以及指引前進的方向。

在時間顯示主模式下，按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕直至進入方位引導主模式爲止。方位讀數以刻度與基本方位的方式顯示在螢幕上。



當你測量所處方位時，請將你的手臂或者心率錶保持水平狀態。

更多詳細資訊，請參閱第 46 頁。

2.5　測試主模式

在測試模式下，你可以：

●進行 Polar 健康測試，以測量你的個人有氧健康指數(OwnIndex™)數值（與最大攝氧量 VO_{2max} 類似），從而瞭解自己的有氧健康狀況。

●進行 Polar 靜止心率測試，以測量你的靜止心率。靜止心率提供的資訊資料可以讓你瞭解自己的身體健康以及運動恢復狀況，或者你對不同海拔高度的適應狀況。更多詳細資訊，請參閱第 56 頁。

在時間顯示主模式下，按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按鈕直至進入測試主模式爲止。

2.6　活動主模式

使用活動主模式，你可以記錄自己的運動狀況以及海拔高度的變化。

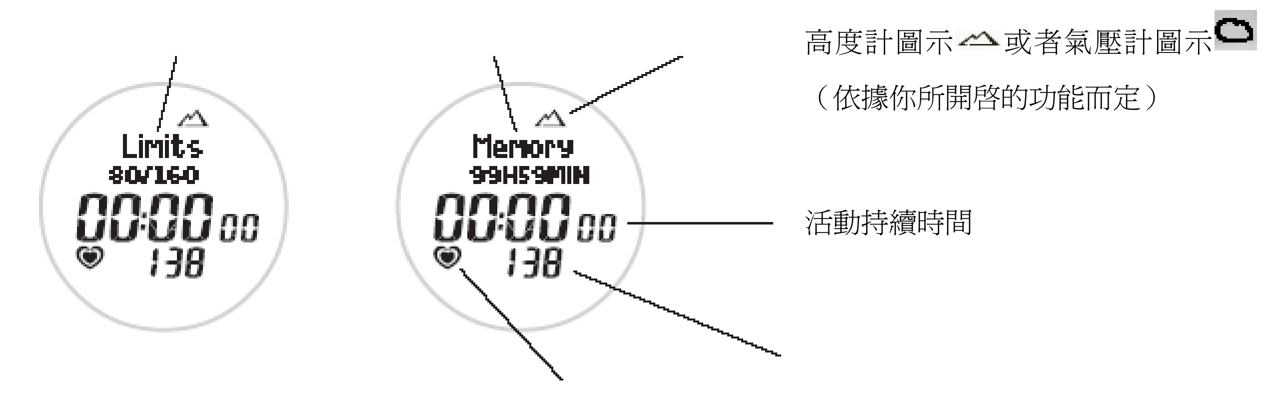
當你開始記錄戶外活動的時候，活動檔案能夠記錄下各種資訊，其中包括活動持續時間、上升或者下降時的垂直速度與海拔高度。如果你還想記錄下自己的心率和熱量消耗，那麽請佩戴好心率傳輸帶。更多關於佩戴心率傳輸帶的資訊，請參閱第 30 頁。

Page 28 Polar 戶外電腦運動錶主要功能

在時間顯示主模式下，按下“**▼向下**”按鈕以進入活動主模式。

在活動主模式中，你能夠獲取以下資訊：

預設心率區間與剩餘記憶空間交替顯示



如果心率錶探測到心率訊號，螢幕會顯示閃爍的心形符號與你的當前心率

按下“**開始**”按鈕，即可進行活動記錄的操作。更多詳細資訊，請參閱第 32 頁。

注意：如果你想在活動檔案中記錄高度資訊，請務必確認高度計功能 已開啓。

切換螢幕下行的顯示資訊

如果你想切換螢幕下行的顯示資訊，請按住“▼向下”按鈕：

1. 你的當前心率（每分鐘的心跳次數）



請按住此按鈕

2. 當前熱量消耗的速率（千卡/小時 kcal/h）*



請按住此按鈕

3. 在活動記錄期間所消耗的熱量（千卡 kcal）*



請按住此按鈕

4. 以最高心率百分比顯示的當前心率



** 熱量消耗數值是在你開始活動記錄之後所測得的。*

注意：

- *在進行活動記錄的同時，你也可以切換螢幕下行的顯示資訊。*
- *在進行活動記錄的同時，心率錶在高度與時間顯示主模式下亦可以顯示你的當前心率。*
- *如果螢幕上顯示的是- -圖示，而不是你的心率讀數，這表示心率探測功能已停止。請將心率錶置於心率傳輸帶的 Polar 標誌附近，以重新開啟心率探測功能。*
- *當你開始進行活動記錄時，AXN700 戶外電腦運動錶總會啟動你曾經設定與開啟的第一個心率區間。你也可以選擇在開始活動記錄之前切換心率區間：按住“▲向上”按鈕，你即可開啟心率區間 1，2 或 3。*

3. 使用戶外電腦運動錶進行測量與記錄

3.1 活動子模式

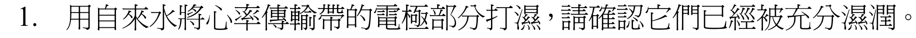
3.1.1 為什麼在進行戶外運動的時候需要監測你的心率？

在戶外運動期間進行心率監測的理由有很多：

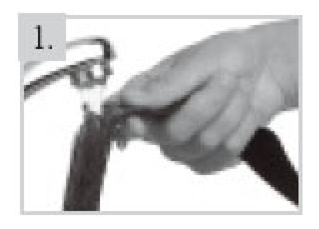
運動計劃 --- 你能夠通過使用心率讀數來制定自己的運動計劃，從而進行各種鍛煉。
運動強度 --- 心率是衡量你的運動強度的最準確的度量標準 － 你能夠瞭解自己的運動量有多大。
運動速度 --- 你能夠通過使用心率讀數來設定自己能夠保持的運動速度。
鍛煉進程 --- 心率讀數可以讓你客觀地衡量自己的健康水平的改善狀況。對於某一特定的運動速度和活動時間，或是旅程來說，你的健康水平的提高會使心率開始下降。
運動安全 --- 在運動期間與運動結束後監測自己的心率，你能夠防止過量運動或者訓練過度。
適應能力 --- 心率反應的是內部與外部因素對你的身體所產生的影響（例如，海拔高度、 溫度以及濕度）。

3.1.2 如何佩戴心率傳輸帶

你可以將你的心率錶當作手錶使用，或者在沒有佩戴心率傳輸帶的情況下可以使用它來記錄運動成績與環境資料；但是如果你想測量自己的心率與熱量消耗狀況，那麼請佩戴好心率傳輸帶。



Page 31　使用戶外電腦運動錶進行測量與記錄









1. 用自來水將心率傳輸帶的電極部分打濕，請確認它們已經被充分濕潤。
2. 將心率傳輸帶的連接器扣在彈性帶上，並將連接器上的大寫字母 **L** 放置在彈性帶上的單詞 **LEFT**（左側）上，然後用力扣上帶扣。
3. 調節彈性帶的長度，使其貼身舒適。將彈性帶圍於胸部（恰好在胸肌下方），然後扣上第二道帶扣。
4. 檢查濕潤的電極部分是否緊貼你的皮膚，Polar 標誌應處於正中直立的位置。

為了確保心率監測的過程免受干擾，請於外出前選擇在電磁干擾盡可能少的場所開始測量你
的心率。電視、電腦、移動電話、其他同樣佩戴心率錶的人士、高壓電線、汽車，以及某些
機動健身鍛煉器材等等都可能造成電磁干擾。

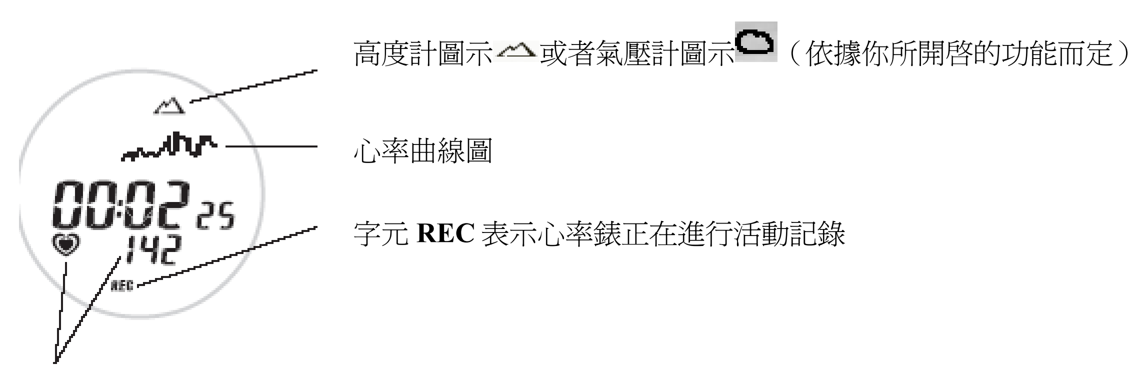
當你佩戴好心率傳輸帶後，它即開始搜尋你的心率訊號，然後再將訊號傳輸到你的心率錶上。
在活動（或高度）顯示主模式下，螢幕會顯示閃爍的心形符號，同時測量單位為次/分鐘（bpm）的心率讀數將在最長 15 秒的時間內出現在顯示螢幕上。

注意：如果心率錶沒有顯示你的心率讀數，請檢查心率傳輸帶的電極部分是否濕潤，彈性帶是否鬆緊適度。

3.1.3 活動記錄 REC

1. 在時間顯示主模式下按下“▼向下”按鈕，你即可進入活動主模式。如果你佩戴著心率傳輸帶，數秒鐘後你的心率將會顯示在螢幕上。按下**“開始”**按鈕，即可進行活動記錄的操作。**或者**，你亦可在時間顯示主模式下按住**“開始”**按鈕，從而快速開啓活動記錄模式。

2.心率錶顯示**活動模式(Action):記錄功能開啓(REC ON)**，同時活動計時器開始運作。你的運動資料都將被記錄在一份活動檔案內。更多詳細資訊，請參閱第 67 頁。活動記錄模式會顯示下列資訊：



閃爍的心形符號與你的心率讀數*

* 有外框的心形符號表示密碼心率傳輸。密碼心率傳輸能夠避免由附近的其他心率錶 而引起的干擾。爲了保證心率訊號的搜尋順利進行，請確保在螢幕顯示有外框的心形符號之前，沒有其他心率錶處於訊號的接受範圍內 (1 米/3 英尺)。

無外框的心形符號表示沒有經過加密的心率傳輸。你也可以在訊號沒有加密的模式下測量自己的心率。

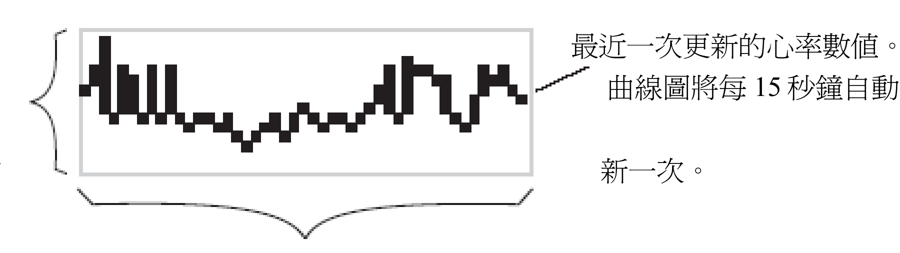
<u>**Page 33**　使用戶外電腦運動錶進行測量與記錄</u>

心率曲線圖

心率曲線圖顯示你的心率的變化情況。

心率：

整個縱坐標軸相當於每分鍾 15 次心跳，每個圖元點更表示的是 1 次/分鐘(bpm)的心跳。



最近一次更新的心率數值。曲線圖將每 15 秒鐘自動新一次。

時間：測量時間能夠持續 11 分鐘 45 秒

注意：

● *如果你開啓了活動記錄模式，並且佩戴著心率傳輸帶，那麽心率錶在時間與高度顯示主模式下亦可以顯示你的當前心率。*

● *當你開始進行活動記錄時，心率錶會在活動檔案中自動生成相應的書簽記錄。通過使用書簽記錄，你能夠查閱當時的海平面氣壓或者當時所處的海拔高度（具體情況依據氣壓計或者高度計功能是否開啓而定）。*

● *在活動主模式下，你可以按住**“▼向下”**按鈕，從而切換螢幕下行的顯示資訊。*

● *如果一份活動檔案的最長記錄時間（99 小時 59 分 59 秒）已滿，心率錶會發出嗶嗶的提示聲，並且自動中止活動記錄模式；同時螢幕會顯示文字資訊**暫停(HALT)**。此時，請按下**“停止”**按鈕以終止活動記錄，如果心率錶還有剩餘的記憶空間，請選擇在另一份活動檔案中重新開始記錄。*
更多關於如何通過刪除檔案來爲釋放新的記憶空間的資訊，請參閱第 73 頁。

● *如果總的記憶空間已滿，心率錶會發出嗶嗶的提示聲，同時螢幕會顯示文字資訊**記憶已滿(Memory full)**。在記憶空間存儲滿後，心率錶終止對活動檔案資料的記錄，以及對階段資料總值的更新；但是這對自動日誌功能並沒有任何影響。更多關於如何通過刪除檔案來釋放新的記憶空間的資訊，請參閱第 73 頁。*

3.1.4 活動記錄期間可使用的功能

在活動中主模式下，你可以在進行活動記錄期間使用下列功能：

開啓或者關閉聲響提示：請按住“**▲向上**”按鈕。圖示表示按鈕聲音，活動聲音與偏離目標心率區響鬧警示功能已開啓。

針對有趣的數值，時間段或地點設置書簽記錄：請按下“**開始**”按鈕。心率錶會提示**設置書簽記錄 (Marker SET)**數秒鐘。運動結束後，你可以在活動檔案中查閱書簽記錄的生成次數與相應的分段記錄時間。更多詳細資訊，請參閱第 72 頁。

注意：

● 當你把活動檔案上傳至個人電腦後，你便可以通過 Polar Precision Performance 訓練分析軟體查閱其他一些無法在活動檔案中顯示的書簽記錄資訊。更多詳細資訊，請參閱單獨的工具組合用戶手冊。

●當你在活動記錄期間校準高度計或者氣壓計時，心率錶也可以自動生成書簽記錄。

●AXN700 戶外電腦運動錶：每次當你經過斜坡，切換心率區間，或是進行方位設置時，心率錶同樣可以自動生成書簽記錄。

●如果螢幕顯示書簽記錄已滿(Markerfull)的文字資訊，這表示心率錶的記憶空間已滿。請終止活動記錄，並且刪除檔案。更多詳細資訊，請參閱第 73 頁。

●如果你想改變心觸式免按功能的設置以設定書簽記錄功能，而取代模式瀏覽功能，那麽請使用 Polar Precision Performance 訓練分析軟體。更多詳細資訊，請參閱單獨的工具組合用戶手冊。

偏離目標心率區響鬧警示：使用偏離目標心率區的響鬧警示功能，你可以確保自己以正確的活動強度進行鍛煉。在設置好目標心率區間後，如果你的心率高於或者低於目標心率區的上下限，心率錶就會發出響鬧警示。你可以在設置(Settings)或普通設置功能表(General menu)下設定你的運動目標心率區。更多詳細資訊，請參閱第 87 頁。

此功能的運作方式：如果你的心率處於運動目標區之外，螢幕上的心率讀數將開始閃爍，同時心率錶會於你每次心跳時發出嗶嗶的警示聲。在活動記錄期間，偏離目標心率區響鬧警示功能在高度與時間顯示主模式下也可以運作。

切換心率區間：如果你想切換心率區間 1，2 或 3，請按下**"停止"**按鈕使活動計時暫停。心率錶會顯示：**活動暫停(Action:PAUSED)**。按住**"▲向上"**按鈕，以開啓所選心率區間；然後按下**"開始"**按鈕繼續進行活動記錄。在記錄活動資料時，你可以在活動檔案中查閱你所使用的目標心率區的資訊。

注意：如果心率區設置已關閉，那麼你在活動模式下將無法使用偏離目標心率區的響鬧警示功能，並且活動檔案中也不會記錄任何關於目標心率區的資訊。

在黑暗中進行鍛煉：在按下一次**夜光照明**按鈕之後，每當你按下任意按鈕或者將心率錶置於心率傳輸帶的 Polar 標誌附近時，螢幕都會自動開啓夜光照明功能，直至你結束活動記錄為止。

3.1.5 在活動記錄期間查閱檔案

如果你想在活動記錄期間瀏覽記錄資訊，你可以查閱到目前爲止所記錄的資訊概要。你可以在除了測試模式之外的所有其他主模式下使用檔案查閱功能。

Page 36　使用戶外電腦運動錶進行測量與記錄

1. 在記錄期間按住**“開始”**按鈕，從而開啓檔案查閱功能。
2. 螢幕顯示**檔案查閱 分段記錄時間(FileView SPLIT)**。
   在檔案查閱模式下，螢幕會自動滾動顯示下列資訊：

檔案查閱(FileView)	
SPLIT	分段記錄時間
HR AVG	平均心率
HAR MAX	最高心率
Kcal	累計熱量消耗
Vert. Spd ↑ avg	平均上升速度*
Vert. Spd ↑ max	最大上升速度*
Vert. Spd ↓ avg	平均下降速度*
Vert. Spd ↓ max	最大下降速度*
Slopes	你所經過的斜坡數目*
Altitude max (m/ft 米/英尺)	最大海拔高度*
Altitude min (m/ft 米/英尺)	最低海拔高度*
Ascent	上升的米數/英尺數*
Descent	下降的米數/英尺數*

3. 如果你想使螢幕顯示定格數秒鐘，請按下**“開始”**按鈕。如果你想使螢幕繼續自動滾動顯示，請再次按下**“開始”**按鈕。使用**“▲向上”**或者**“▼向下”**按鈕，你還可以瀏覽**檔案查閱(FileView)**模式。
   如果你想在活動記錄期間終止查閱資訊，請按下**“停止”**按鈕。心率錶將返回至活動記錄模式。

* 如果你在活動記錄期間開啓了氣壓計功能，螢幕則不會顯示這些數值。
連續下降至少 50 米/165 英尺的路線才會被心率錶自動記錄下來。

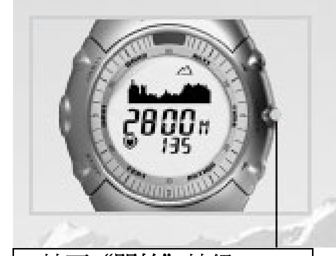
3.1.6 終止或者暫停活動記錄

在任何主模式下，你都可以暫停活動記錄。心率錶將返回至活動模式。

1. 按下**“停止”**按鈕，以暫停活動記錄。心率錶會顯示：**活動暫停(Action PAUSED)**。
   螢幕上閃爍的字元 **REC** 表示你的活動記錄模式已被中止。

2. 按下**“開始”**按鈕，你即可繼續進行記錄操作。活動記錄模式再次開啓。
   或者，按下**“停止”**按鈕，你也可以終止活動記錄。螢幕會顯示**活動終止(Action STOPPED)**數秒鐘，隨後心率錶將返回至時間顯示主模式。

3.2 高度顯示子模式（高度計）



按下**“開始”**按鈕
● 開啓 ACTIVIATE
按下**“▲向上”**按鈕
● 刻度比例 SCALE
按下**“▲向上”**按鈕
● 響鬧警示 ALARM
按下**“▲向上”**按鈕
● 校準 CALIBRATION

在高度顯示子模式下，你能夠：
● 開啓高度計功能。
● 設置海拔高度曲線圖的刻度比例，使其適合你即將進行的戶外活動的類型。
● 設置高度響鬧警示，以提示自己注意當天的海拔高度限定；或是輔助方位引導（當你使用地形圖時）。
● 校準海拔高度。

3.2.1 開啓高度計功能

高度計能夠將測得的氣壓數值轉換爲高度讀數。因爲高度計與氣壓計兩者都是通過氣壓進行測量的，所以每次你只能使用其中的一種功能。因此，首先你必須開啓高度計，以使用此功能。我們建議你在開啓高度計後，先對其進行校準。更多詳細資訊，請參閱第 41 頁。

如果高度計已開啓，心率錶將會自動連續地記錄高度資訊，並且以每兩周作爲一個迴圈存儲周期，這就是心率錶的**自動日誌(Auto Log)**功能。

1. 在時間顯示主模式下按下**“▲向上”**按鈕，你即可進入高度顯示主模式。
2. 在高度顯示主模式下，按下**“開始”**按鈕。螢幕會顯示“**開啓：高度計**或**氣壓計** **(Activate: ALTI** or **BARO)**”。

3.　繼續按下“**開始**”按鈕，並按照下列步驟進行操作：

4.　螢幕顯示： **開啓:** 高度計⌓或氣壓計 **(Activate:**⌓**ALTI** or **BARO)**	使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以選擇⌓**ALTI**（高度計）選項。	按下“**開始**”按鈕，開啓所選功能。

按住“**停止**”按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

注意：

- *開啓高度計功能將鎖定海平面氣壓讀數。*
- *每當你開啓高度計功能，並且活動記錄處於開啓狀態下時，心率錶便會自動生成相應的書簽記錄。*

3.2.2 設置海拔高度曲線圖的刻度比例

海拔高度



海拔高度曲線圖的可選刻度比例分別爲 1 米/3 英尺，10 米/30 英尺，以及 100 米/300 英尺。

在下面的表格中，你可以找到針對不同的戶外運動我們所建議的曲線刻度比例。

活動類型	刻度比例	海拔高度曲線刻度比例：一個圖元點相當於	海拔高度曲線刻度比例：整個高度標記軸相當於
徒步旅行 – 水平至適中坡度的地形	1	1 米/3 英尺	15 米或者 45 英尺
徒步旅行 – 適中坡度至陡峭地形 戶外滑雪或者滑雪板運動	10	10 米/30 英尺	150 米或者 450 英尺
速降滑雪或者滑雪板運動	100	100 米/300 英尺	1500 米或者 4500 英尺

如何設置刻度比例：

1. 在高度顯示主模式下，按下“**開始**”按鈕。按下“**▲向上**”按鈕，直至螢幕顯示**海拔高度刻度比例(Altitude SCALE)**爲止。
2. 繼續按下“**開始**”按鈕，並按照下列步驟進行操作：

3. 螢幕顯示： **海拔高度刻度比例** **(Altitude SCALE)**	使用“**▲向上**”或者“**▼向下**”按鈕，以選擇所需的刻度比例。	按下“**開始**”按鈕。 ● 心率錶將返回至**海拔高度刻度比例(Altitude SCALE)**功能表。

● 按住“**停止**”按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

3.2.3 如何設置高度響鬧警示

當你到達預設的海拔高度極限時，高度響鬧警示功能會提醒你留意。根據預期的高度目標設置相應的高度響鬧警示是監測你每天所攀登的海拔高度的好方法。

1. 在高度顯示主模式下，按下**“開始”**按鈕。然後按下**“▲向上”**或者**“▼向下”**按鈕，直至螢幕顯示**高度響鬧警示(Altitude Alarm)**爲止。
2. 繼續按下**“開始”**按鈕，並按照下列步驟進行操作：

螢幕顯示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以設置閃爍的數值	按下“開始”按鈕加以確認
3. 開啓或關閉高度響鬧警示功能 **1**	“▲向上” / “▼向下”按鈕 ● 開啓或關閉響鬧警示功能 1	“開始”按鈕 如果你選擇關閉此功能，請跳過步驟 4。
4. 設置高度響鬧警示功能 **1**	“▲向上” / “▼向下”按鈕 ● 設置響鬧警示的高度極限	“開始”按鈕
5. 開啓或關閉高度響鬧警示功能 **2**	“▲向上” / “▼向下”按鈕 ● 開啓或關閉響鬧警示功能 2	“開始”按鈕 如果你選擇關閉此功能，請跳過步驟 6。
6. 設置高度響鬧警示功能 **2**	“▲向上” / “▼向下”按鈕 ● 設置響鬧警示的高度極限	“開始”按鈕 ● 心率錶將返回至**高度響鬧警示 (Altitude Alarm)** 功能表。

● 按住**“停止”**按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

高度響鬧警示功能的運作方式

在所有主模式下，你都可以使用高度響鬧警示功能。當你到達預設的海拔高度極限時，心率錶會自動發出響鬧警示，同時螢幕會顯示圖示與**高度警報！(Altitude Alarm!)**的文字資訊。按下任意按鈕，即可關閉響鬧警示。

在下次達到相同的預設海拔高度時，你必須在此前已經上升或下降了至少 10 米/33 英尺，心率錶才會再次發出響鬧警示，這樣可以避免心率錶在同一海拔高度持續發出警示聲。爲使用高度響鬧警示功能，你必須先在高度顯示主模式下開啓高度計。

小貼士：高度響鬧警示功能還可以幫助你在高海拔地區安全地進行攀登與徒步旅行。在海拔接近或者高於 3000 米/10000 英尺的情況下，急性高山症(AMS)是可能發生的典型病例。如果你不能適應這樣的海拔高度，那麼請你將每天的上升速度控制在 300 米/1000 英尺的範圍內，這會有助於減少患上急性高山症(AMS)的風險。此外，請你在攀登時注意監測自己的心率，從而掌握身體對海拔高度的上升所做出的反應情況。

3.2.4 校準海拔高度

校準高度計的方法有兩種：手動校準，即按下按鈕滾動設置所需數値；或者，你也可以使用事先已經在 Polar Precision Performance 訓練分析軟體準備好的高度校準表，進行校準。請務必經常校準你的高度計，以確保其精確性。請你在任何有可靠參照物（例如：山峰或者地圖）的情況下，設置基準高度。

小貼士：當你校準高度計時，氣壓計也會同時得到校準。
如果你不清楚自己所處的海拔高度，但卻知道所處位置的準確的海平面氣壓數值，那麼你也可以通過校準海平面氣壓來幫助確定海拔高度，反之亦然。更多關於如何校準氣壓計的資訊，請參閱第 44 頁。

注意：每當你校準海拔高度數值，並且活動記錄模式處於開啓或暫停狀態下時，心率錶便會自動生成相應的書簽記錄。

手動校準

1. 在高度顯示主模式下，按下**“開始”**按鈕。然後按下**“▼向下”**按鈕，直至螢幕顯示**海拔高度校準(Altitude CALIBRATION)**爲止。
2. 繼續按下**“開始”**按鈕，並按照下列步驟進行操作：

螢幕顯示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以設置閃爍的數值	按下“開始”按鈕加以確認
3. 手動校準/軟體校準 (Calibrate MANUAL/LIST)	“▲向上” / “▼向下”按鈕 ● 選擇手動校準(MANUAL)	“開始”按鈕
4. 手動校準 (Calibrate MANUAL)	“▲向上” / “▼向下”按鈕 ● 設置當前所處位置的海拔高度	“開始”按鈕 ● 螢幕會顯示**校準完畢 (Calibration OK)**,心率錶將返回至高度顯示主模式。

● 按住**“停止”**按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

*注意：如果你想取消校準操作，請在螢幕顯示閃爍的校準數值時，按下“停止”按鈕。螢幕會顯示**校準失敗(CALIBRATION Failed)**，心率錶將返回至**校準模式(CALIBRATION)**。*

使用高度校準表

如果你已使用 Polar Precision Performance 訓練分析軟體創建了一份高度校準表，那麼你便可以在徒步旅行的路程中使用預設好的海拔高度。當你到達預設的校準位置時，只需在校準表上確認相應的海拔高度即可。

通過使用軟體，你可以將創建的高度校準表傳輸至心率錶上。更多詳細資訊，請參閱 Polar Precision Performance 訓練分析軟體的在線幫助資料。

3.3 氣壓顯示子模式（氣壓計）



在氣壓顯示子模式下，你能夠：

- 開啓高度計功能。
- 校準海平面氣壓。

3.3.1 開啓氣壓計功能

因爲氣壓會伴隨著高度的上升而明顯降低，所以我們建議你在同一海拔高度停留較長時間的情況下使用氣壓計（例如：夜晚在野外露營時）。

我們建議你在開啓氣壓計後，先對其進行校準。更多詳細資訊，請參閱下頁內容。

如果氣壓計已開啓，心率錶將會自動連續地記錄氣壓資訊，並且以每兩周作爲一個迴圈存儲周期，這就是心率錶的**自動日誌(Auto Log)**功能。

1. 在時間顯示主模式下按下“**▲向上**”按鈕，你即可進入高度顯示主模式。
2. 在高度顯示主模式下，按下“**開始**”按鈕。螢幕會顯示“**開啓: 高度計** 或**氣壓計** **(Activate: ALTI** or **BARO)**”。

3. 繼續按下“**開始**”按鈕，並按照下列步驟進行操作：

4. 螢幕顯示： **開啓: 高度計**△**或氣壓計**◯ **(Activate:**△**ALTI or** ◯ **BARO)**	使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕,以選擇◯ **BARO**(氣壓計）選項。	按下“**開始**”按鈕，開啓所選功能。

按住“**停止**”按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

注意：

- *因爲高度計與氣壓計兩者都是通過氣壓進行測量的，所以每次你只能使用其中的一種功能。*
- *每當你開啓氣壓計功能，並且活動記錄處於開啓狀態下時，心率錶便會自動生成相應的書簽記錄。*

小貼士：如何使用氣壓計預測天氣變化

如果你發現心率錶上的海拔高度讀數很不正常（例如，你知道現在所處的海拔高度應該是 2000 米/6500 英尺，但是高度計卻顯示 3000 米/9500 英尺）,這可能就是天氣狀況的變化所帶來的結果。因此,你應該做好準備,應對天氣的變化。

3.3.2 校準氣壓計

通過設置海平面氣壓，你可以對氣壓計進行校準。你可以通過氣象站、機場、或者氣象網頁獲取有關海平面氣壓的參照數值。請務必經常校準你的氣壓計，以確保其精確性。

小貼士：當你校準氣壓計時，高度計也會同時得到校準。

如果你不清楚當前的海平面氣壓，但卻知道準確的海拔高度，那麼你也可以通過校準當前的海拔高度來幫助確定所處位置的海平面氣壓，反之亦然。更多關於如何校準高度計的資訊，請參閱第 41 頁。

Page 45　使用戶外電腦運動錶進行測量與記錄

1. 在氣壓顯示主模式下，按下“**開始**”按鈕。然後按下“**▼向下**”按鈕，直至螢幕顯示**氣壓計校準 (Barometer CALIBRATION)**爲止。
2. 繼續按下“**開始**”按鈕，並按照下列步驟進行操作：

3. 螢幕顯示： **氣壓計 海平面 (Barometer SEA LEVEL)**	使用“**▲向上**”或者“**▼向下**”按鈕，以設置閃爍的海平面氣壓數值。	按下“**開始**”按鈕加以確認。 螢幕會顯示**校準完畢 (Calibration OK)**,心率錶將返回至氣壓顯示主模式。

● 按住“**停止**”按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

注意：

● *每當你校準海平面氣壓數值，並且活動記錄模式處於開啓或暫停狀態下時，心率錶便會自動生成相應的書簽記錄。*

● *如果你想取消校準操作，清在螢幕顯示閃爍的校準數值時，按下“停止”按鈕。螢幕會顯示**校準失敗(CALIBRATION Failed)**，心率錶將返回至**氣壓計校準模式(Barometer CALIBRATION)**。*

3.4 方位引導子模式（指南針）



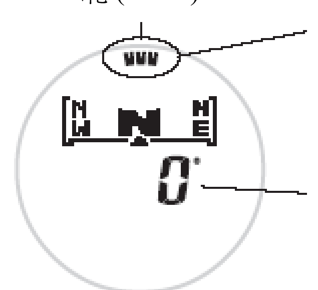
按下“開始”按鈕
- 方位 BEARING
  按下“▲向上”按鈕
- 校準 CALIBRATION
  按下“▲向上”按鈕
- 磁偏角 DECLINATION

在方位引導子模式下，你能夠：
- 手動設置方位讀數。
- 校準指南針。
- 設置指南針的磁偏角。

3.4. 1 方位指示

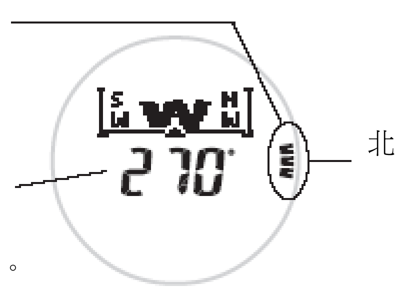
根據你的所在方位，指南針會顯示如下資訊：

北 (North)



這三個北方指向箭頭，表示你當前所處位置與北方的方位關係。

（North）



北

方位刻度數值表示的是你所在的基本方位。

你在向北行進。

你在向西行進。



請將心率錶保持水平狀態，以確保你測得精確的方位讀數。
指南針功能會自動關閉，以節省心率錶的電量，此時螢幕會顯示**省電模式 (FREEZE)**。如果你想再次開啓指南針功能，請按下“開始”按鈕。

注意：當你佩戴心率傳輸帶時，請不要將心率錶置於心率傳輸帶附近，以免啓動心觸式免按功能，從而導致心率標主模式的自動切換。

3.4.2 設置指南針的方位讀數

對指南針的方位讀數進行設置，可以使你保持正確的行進方向。

設置方位讀數的方法有兩種：

● 首先將心率錶上的 Polar 標誌指向目標方位或其他明顯的陸地目標，然後在方位引導主模式下按住 **“▲向上”**按鈕，以設置指南針的方位讀數。

● **或者**，你亦可以按照下面 1-3 的步驟來設置方位讀數。

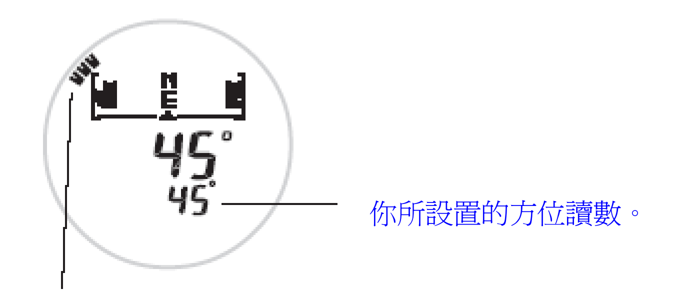
1. 在方位引導主模式下，按下**“開始”**按鈕。螢幕會顯示**指南針:方位讀數(Compass: BEARING)**。
2. 繼續按下**“開始”**按鈕，並按照下列步驟進行操作：

3. 螢幕顯示： **方位設置(Bearing SET)**	使用**“▲向上”**或者**“▼向下”**按鈕，以設置方位讀數。	按下**“開始”**按鈕加以確認。

● 按住**“停止”**按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

此功能的運作方式：在方位引導主模式下，方位指示箭頭將指向目的地所在方位。
請將身體轉向北方指向箭頭與方位指示箭頭相匯合的方向，即兩者相互重疊時所指的方向。

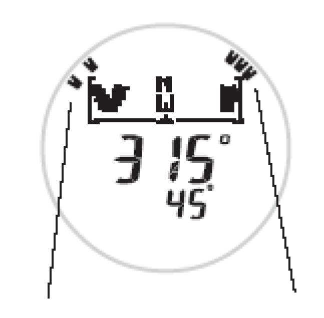
你正朝正確的方向行進。



你所設置的方位讀數。

北方指向箭頭與方位指示箭頭指示的是同一方位。

你正朝錯誤的方向行進。



方位指示箭頭　　北方指向箭頭

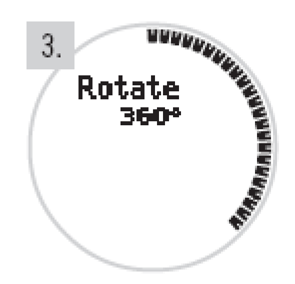
如果你想刪除方位讀數，請在方位引導主模式下按住“▲向上”按鈕。

3.4.3 校準指南針

請在下列情況下校準你的指南針：

- 當你在新環境下第一次使用指南針時
- 每當指南針暴露在溫差較大的環境中，或者是被置於強烈的外部磁場中（例如：揚聲器、電視、或其他強磁場物體）時
- 當你注意到指南針表示的方位存在誤差時
- 當你更換了心率錶的電池後

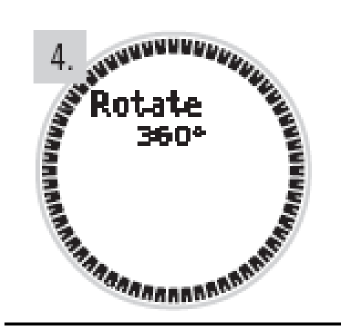
1. 在方位引導主模式下，按下**"開始"**按鈕。AXN700 戶外電腦運動錶：按下**"▲向上"**按鈕。
2. 螢幕會顯示**指南針:校準(Compass: CALIBRATION)**。



3. 按下**"開始"**按鈕，心率錶將顯示**保持水平(KEEP LEVEL)**的文字資訊，以提示你在校準指南針的過程中將心率錶水平置於胸前相同的高度。當螢幕顯示**旋轉 360˚(Rotate 360˚)**時，請慢慢地旋轉一周。

注意：當一些位於螢幕顯示外圈的 ◼ 指示箭頭遺失時，請你再次慢慢地旋轉一周，以對其重新進行設置。

在校準進行的過程中，這些指示箭頭會依次顯示在螢幕上。



4. 當你完成一周的旋轉後，螢幕會顯示一圈完整的■指示箭頭。

注意：請留意，這些■指示箭頭之間不應該存在任何空白間隔。在旋轉一周之後，如果你發現螢幕上仍然顯示有間隔缺口，那麼請再次慢慢地旋轉 360˚，以重新進行校準。

心率錶將顯示：

● **校準完畢(Calibration OK)** － 如果校準已完成，心率錶將返回至方位引導主模式。

或者

● **校準失敗(Calibration FAILED)** － 請於心率錶返回至指南針校準模式後，再次進行校準。重復步驟 3。

● 按住“**停止**”按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

*注意：如果你想取消校準操作，請在校準期間按下“停止”按鈕。螢幕會顯示**校準失敗(Calibration Failed)**，心率錶將返回至**指南針校準模式(Compass: CALIBRATION)。***

3.4.4　　設置指南針的磁偏角

磁偏角指的是（指南針所指的）磁北極與（地形圖上所標的）真北極之間的度數差異。磁偏角會因地點的不同而有所差異。你可以使用地形圖核查當地的磁偏角，然後以此爲依據對指南針的磁偏角進行修正。

1. 在方位引導主模式下，按下**"開始"**按鈕。然後按下**"▲向上"**按鈕，直至螢幕顯示**指南針:磁偏角(Compass: DECLINATION)**爲止。
2. 繼續按下**"開始"**按鈕，並按照下列步驟進行操作：

3. 螢幕顯示： **磁偏角設置** **(Declination SET)**	使用**"▲向上"**或者**"▼向下"**按鈕，以設置磁偏角數值。 (W=西，E=東)	按下**"開始"**按鈕加以確認。

● 按住**"停止"**按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

3.5 測試子模式

3.5.1 進行 Polar 有氧健康測試

爲監測自身的健康狀況與進程，在開始進行戶外活動的兩周內，你需要多次測量自身的個人有氧健康指數，以取得基準值。此後，爲繼續監測健康狀況的改變，你大約每月重復一次有氧健康測試即可。

在進行有氧健康測試之前，你需要在設置/用戶功能表（請參閱第 82 頁）下輸入你的個人用戶資料與長期運動強度水平，並佩戴好心率傳輸帶（請參閱第 30 頁）。進行測試將會花費你 3-5 分鐘的時間。Polar 有氧健康測試的測試物件是身體健康的成年人士。

爲獲得可靠的測試結果，需要符合以下基本要求：

● 只要測試環境安靜，此項測試可以隨處進行，無論在家中、辦公室、還是在健身俱樂部都可以。周圍不應有噪音干擾（例如：電視、廣播或電話等），並且沒有旁人與你交談。

● 每次重復測試的地點、時間及環境應保持一致。

● 在測試前 2-3 小時內，請不要吸煙與過量進餐。

● 在測試當天或者前一天，請避免劇烈運動、飲酒或服用藥物興奮劑。

● 在測試前，**請平躺並放鬆** 1-3 分鐘。

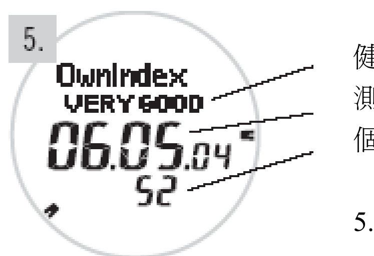
開始測試

1. 在時間顯示主模式下，按下**“▲向上”**或者**“▼向下”**按鈕直至進入測試主模式爲止。
   AXN700 戶外電腦運動錶：按下**“開始”**按鈕，然後使用**“▲向上”**或者**“▼向下”**按鈕，以選擇有氧健康測試模式。
2. 如果你已於此前進行過有氧健康測試，螢幕將顯示你最近測得的個人有氧健康指數(OwnIndex)及測試日期。
   如果你是第一次進行有氧健康測試，請跳過步驟 3，測試將正式開始。
3. 按下**“開始”**按鈕，進行測試。心率錶開始搜索你的心率。當測試開始時，螢幕將顯示▶------- **測試已開啓(TEST ON)**以及你的心率讀數。遞增的箭頭符號▶表示測試正在進行中。

*注意：如果心率錶顯示**設置遺漏(Setting Missing)**,請你在開始測試前進行體重、身高、出生日期、性別與活動水平的設置。更多詳細資訊，請參閱第 82 頁。*

Page 53　使用戶外電腦運動錶進行測量與記錄

4. 平躺放鬆。將雙手放於身體兩側，請不要移動身體及與他人交談。



健康等級
測試日期
個人有氧健康指數(OwnIndex)

5. 測試結束時，螢幕將顯示你當前的個人有氧健康指數(OwnIndex)，以及相關的描述資訊。更多詳細資訊，請參閱第 55 頁。

6. 按下**"開始"**按鈕。如果此次的測試結果與先前有所差異，心率錶會提示**存儲新數值？(Save new VALUE?)**
對個人有氧健康指數(OwnIndex)進行存儲將會自動更新你在用戶設置(User Set)/ 最大攝氧量設置 (VO_{2max} setting)模式下的 OwnIndex 數值。更多詳細資訊，請參閱第 82 頁。

7. 如果你想存儲個人有氧健康指數(OwnIndex)的數值，請按下**"開始"**按鈕。
或者，如果你不想更新 OwnIndex 數值，那麼請按下**"停止"**按鈕。
心率錶將返回至測試主模式。

● 按住**"停止"**按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

中斷測試

你可在測試過程中隨時按下**"停止"**按鈕以中止測試。你的最新個人有氧健康指數(OwnIndex)與預測最高心率將不會被替換。

如果心率錶在測試開始時或者測試過程中無法成功探測到你的心率，該測試將告失敗。檢查心率傳輸帶的電極部分是否濕潤，彈性帶是否鬆緊適度。

3.5.2 個人有氧健康指數(OwnIndex) － Polar 有氧健康測試的結果

個人有氧健康指數是一個等同於用毫升/公斤/分鐘所表示的最大攝氧量(VO2max)數值，它也是用來表示人體有氧健康狀況的常用指數。心血管（有氧）的健康水平與心血管系統在體內輸送與利用氧氣的能力密切相關。你的心臟越強壯、運作效率越高，你的心血管健康水平就越高。最大攝氧量(VO2max)是衡量你在耐力運動與戶外運動中的表現水平的有效指標。個人有氧健康指數(OwnIndex)或者你所預設的最大攝氧量(VO2max)數值可以用來估算你的能量消耗。

如果你希望增強自己的心血管功能，平均花費最短 6 個星期的時間，你便可以觀察到個人有氧健康指數的顯著變化。對於身體健康狀況較差者來說，通常其個人有氧健康指數提高得更快；對於身體健康狀況較好者來說，則需要較長的時間方可見到成效。能夠在較長時間（超過 30 分鐘）內使用到大肌肉群的活動將有利於改善有氧健康水平。個人有氧健康指數是根據你在設置：用戶功能表(Setting: User menu)中設置的靜止心率、休息狀態下的心率變化、年齡、性別、身高、體重及自我評估運動而測定的。

在比較你的個人數值及有關變化時，Polar 健康有氧測試的結果，即你的個人有氧健康指數(OwnIndex)具有重要的意義。個人有氧健康指數(OwnIndex)同樣可以根據你的性別與年齡加以區分。在下表中查找你的個人有氧健康指數(OwnIndex)，並與相同年齡及性別人士的相關情況進行對比，從而瞭解你自己的心血管健康狀況。

此有氧健康分類表是以 62 項有關調查研究的文獻評論爲依據的，該項調查以美國、加拿大以及歐洲七國的健康成人爲研究物件，直接測量他們的最大攝氧量(VO2max)。參考文獻：Shvartz E, Reibold RC：《年齡介於 6 歲與 75 歲間的男性及女性的有氧健康標準》；及 1990 年第 61:3-11 期《Aviat Space Environ Med》這篇評論。

對於不參加體育比賽的個人來說，表格中的數值具有廣泛的代表性。優秀運動員的個人有氧健康指數(OwnIndex)通常高於 70（男性）和 60（女性）。具有參加奧林匹克運動會的水準的運動員，其相關指數甚至可以高達 95。

	年齡（周歲）	1（很弱）**Very Low**	2（弱）**Low**	3（一般）**Fair**	4（正常）**Moderate**	5（好）**Good**	6（很好）**Very Good**	7（優秀）**Elite**
男性	20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-59	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	<24	24-27	28-32	33-36	34-41	42-46	>46
	55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
女性	20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-59	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

3.5.4 進行 Polar 靜止心率測試

因爲你的靜止心率(HR_{rest})是十分具有個體特徵的，所以你可以將靜止心率作爲自己的基線數値。爲獲取你的個人基線數値，你需要連續五天在早晨進行靜止心率測試，測試的地點可以是家中，或是與居住地海拔高度相同的地區。此後，你的基線靜止心率只需每六個月更新一次。

在確定了自己的基線數値後，你便可以開始追蹤監測靜止心率(HR_{rest})的變化狀況。如果靜止心率測試是在活動結束後的次日早晨進行的，它可以讓你確定自己的運動恢復狀況；如果測試是在海拔較高地區的步行途中進行的，它還可以幫助你確定自己的環境適應能力，即你對高海拔環境的適應性。

靜止心率會受到很多因素的影響，其中包括你的身體健康狀況、運動恢復狀況、精神壓力、睡眠質量與對高海拔的適應能力。Polar 靜止心率測試的測試物件是身體健康的成年人士。

你應該在下列情況下進行靜止心率測試：

- 早晨醒來之後
- 平躺著的時候

Page 57　使用戶外電腦運動錶進行測量與記錄

開始靜止心率測試

1. 在時間顯示主模式下，按下**"▲向上"**或者**"▼向下"**按鈕直至進入測試主模式爲止。

2. 按下**"開始"**按鈕，然後使用**"▲向上"**或者**"▼向下"**按鈕，以選擇靜止心率測試模式。如果你已於此前進行過靜止心率測試，螢幕將顯示你最近的測試結果及測試日期。如果你是第一次進行有氧健康測試，請跳過步驟 3，測試將正式開始。

3. 按下**"開始"**按鈕，進行測試。心率錶開始搜索你的心率。當測試開始時，螢幕將顯示▶-------**測試已開啓(TEST ON)**以及你的心率讀數。遞增的箭頭符號▶表示測試正在進行中。

注意：如果心率錶在測試開始時或者測試過程中無法成功探測到你的心率，該測試將告失敗。檢查心率傳輸帶的電極部分是否濕潤，彈性帶是否鬆緊適度。

4. 平躺放鬆。將雙手放於身體兩側，請不要移動身體及與他人交談。

5. 測試結束時，螢幕將滾動顯示你當前的靜止心率數值，測試日期與文字資訊**"基線數值差異(Gap to BASELINE)"**。**基線數值差異(Gap to BASELINE)**指的是當前的測試結果與原先的基線數值之間的差別。如果此數值爲負數，請於稍後將其作爲你的靜止心率基線數值記錄下來（參閱步驟 7）。

6. 按下**"開始"**按鈕。心率錶會提示**存儲新數值？(Save new VALUE?)**
如果你想更新測試結果，請按下**"開始"**按鈕。
或者，如果你不想存儲測試結果，那麼請按下**"停止"**按鈕。

7. 心率錶會繼續提示**存儲新基線數值？(Save new BASELINE?)** 只有在靜止心率測試的當前結果低於先前所得測試數值的情況下，你才可以將其設置爲靜止心率基線數值。
如果你想將測試結果存儲爲你的基線數值，請按下**"開始"**按鈕。
或者，如果你不想存儲測試結果，那麼請按下**"停止"**按鈕。
心率錶將返回至測試主模式。

● 按住**"停止"**按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

Page 58　使用戶外電腦運動錶進行測量與記錄

中斷測試

你可在測試過程中隨時按下“**停止**”按鈕以中止測試。

測試中斷，你上次的測試結果將不會被替換。

3.5.5 靜止心率 － 靜止心率測試的結果

當身體健康水平提高時，你的靜止心率會呈下降趨勢。如果你的靜止心率明顯高於相應的基線數值，這表示可能存在運動恢復不充分、訓練過度、精神壓力過大、身體疲勞、患有流感，或者對較高海拔不完全適應的情況。

小貼士：在海拔較高地區的步行或登山途中，請你每天進行靜止心率測試；通過與低海拔地區、以及和居住地海拔高度相同的地區所測得的基線數值進行對比，你可以追蹤監測測試結果的變化。如果你的靜止心率明顯偏高，這說明你可能沒有適應新的海拔高度。建議你考慮減慢上升速度，在當前海拔高度進行休息，或是返回海拔較低的地區。

Page 59　調整設置，查閱檔案與使用計時器（時間顯示主模式）



按下“開始”按鈕
- 手錶設置 WATCH SET
  按下“▲向上”按鈕
- 檔案 FILES
  按下“▲向上”按鈕
- 設置 SETTINGS
  按下“▲向上”按鈕
- 秒錶 STOPWATCH
  按下“▲向上”按鈕
- 倒數計時器 COUNTDOWN
  按下“▲向上”按鈕
- 連接模式 CONNECT

通過時間顯示子模式，你能夠進行手錶設置、用戶設置、記憶設置以及設定心率錶的其他各項功能。此外，你還可以使用秒錶與倒數計時器功能，查閱存儲檔案，以及將心率錶與你的個人電腦連接在一起。更多關於如何連接至個人電腦的資訊，請參閱單獨的工具組合用戶手冊。

4.1 手錶設置



按下“開始”按鈕
- 鬧鈴 ALARM
  按下“▲向上”按鈕
- 時間 TIME
  按下“▲向上”按鈕
- 日期 DATE
  按下“▲向上”按鈕
- 提示功能 REMINDER

除了具有一般的手錶功能之外，Polar 戶外電腦運動錶還可以幫助你將每天的生活安排得井井有條：

- 具有貪睡(snooze)功能的每日三組響鬧
- 雙時區設置
- 日期與星期顯示
- 五組提示功能

當你對數值進行設置時，
- 按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕，即可選擇或調整相關數值。
- 按下“開始”按鈕，即可對所選數值加以確認，並進入下級功能表。
- 按下“停止”按鈕，即可取消所選數值，或者返回至上一模式或功能表。

4. 調整設置，查閱檔案與使用計時器（時間顯示主模式）

4.1.1 鬧鈴設置

在鬧鈴設置功能表下，你能夠設定每日三組響鬧功能。你不必總是擔心在晚上忘記開啓心率錶的鬧鈴功能，因爲鬧鈴一旦開啓，便會天天運作。如果你確實不想起床，那麽你可以使用心率錶的貪睡功能再睡上十分鐘寶貴的懶覺。

1. 在時間顯示主模式下，按下**“開始”**按鈕。螢幕會顯示**手錶設置功能表(Menu WATCH SET)**。
2. 再次按下**“開始”**按鈕。螢幕將顯示**鬧鈴設置 (WatchSet ALARM)**。
3. 繼續按下**“開始”**按鈕，並按照下列步驟進行操作：

螢幕顯示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以設置閃爍的數值	按下“開始”按鈕加以確認
4. 設置鬧鈴 1	“▲向上” / “▼向下”按鈕 ● 選擇每日三組響鬧中的一組鬧鈴	“開始”按鈕
5. 設置開啓 ON 或關閉 OFF	“▲向上” / “▼向下”按鈕 ● 開啓或關閉鬧鈴	“開始”按鈕 (如果你使用的是 24 小時制，請跳過步驟 6)
6. 設置上午 AM/下午 PM (如果你選擇了 12 小時制)	“▲向上” / “▼向下”按鈕 ● 選擇上午 AM/下午 PM	“開始”按鈕
7. 設置小時	“▲向上” / “▼向下”按鈕 ● 調整閃爍的小時數值	“開始”按鈕
8. 設置分鐘	“▲向上” / “▼向下”按鈕 ● 調整閃爍的分鐘數值	“開始”按鈕

● 如需設置另一組鬧鈴，請返回步驟 1。
● 按住**“停止”**按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

鬧鈴的運作方式

在所有模式下，你均可使用鬧鈴功能。當心率錶發出響鬧時，螢幕會顯示“**每日鬧鈴！(Daily Alarm!)**”，並伴隨閃爍的夜光照明。當鬧鈴發出嗶嗶的提示聲時，音量會逐漸增強；如果你沒有按下“**停止**”按鈕關閉鬧鈴，響鬧提示會持續一分鐘的時間。

或者，如果你還想睡上 10 分鐘的懶覺，你可以按下“**▲向上**”、“**▼向下**”**或**“**開始**”按鈕：螢幕會顯示“**貪睡功能(Snooze)**”。鬧鈴將在 10 分鐘後再次發出響鬧。如果你想取消貪睡與鬧鈴功能，請在貪睡模式下按下“**停止**”按鈕，螢幕將顯示“**貪睡功能終止(Snooze STOPPED)**”。

注意：如果心率錶顯示低電量圖示，你將無法開啓鬧鈴功能。

4.1.2　時間顯示與雙時區設置（時間設置）

在時間設置功能表下，你能夠改變心率錶的時間顯示，設置兩個不同時區的時間。旅行期間，你可以在從國外給家人電話之前，使用雙時區功能先查閱國內的時間；你亦可將雙時區功能用於其他用途。

1. 在時間顯示主模式下，按下“**開始**”按鈕。螢幕會顯示**手錶設置功能表(Menu WATCH SET)**。
2. 再次按下“**開始**”按鈕。螢幕將顯示**鬧鈴設置 (WatchSet ALARM)**。
3. 然後按下“**▼向下**”**按鈕**。螢幕將顯示**時間設置 (WatchSet TIME)。**
4. 繼續按下“**開始**”按鈕，並按照下列步驟進行操作：

調整設置，查閱檔案與使用計時器（時間顯示主模式）

螢幕顯示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以設置閃爍的數值	按下“開始”按鈕加以確認
5. 設置時區 1	“▲向上” / “▼向下”按鈕 ● 選擇時區（1 或 2）	“開始”按鈕
6. 設置 12 小時制/24 小時制	“▲向上” / “▼向下”按鈕 ● 選擇閃爍的 12/24 小時制	“開始”按鈕 (如果你使用的是 24 小時制，請跳過步驟 7)
7. 設置上午 AM/下午 PM (如果你選擇了 12 小時制)	“▲向上” / “▼向下”按鈕 ● 選擇上午 AM/下午 PM	“開始”按鈕
8. 設置小時	“▲向上” / “▼向下”按鈕 ● 調整閃爍的小時數值	“開始”按鈕
9. 設置分鐘	“▲向上” / “▼向下”按鈕 ● 調整閃爍的分鐘數值	“開始”按鈕

● 如需設置另一時區，請返回步驟 1。

● 按住“停止”按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

4.1.3　日期顯示設置

1. 在時間顯示主模式下，按下**“開始”**按鈕。螢幕會顯示**手錶設置功能表(Menu WATCH SET)**。
2. 再次按下**“開始”**按鈕。螢幕將顯示**鬧鈴設置 (WatchSet ALARM)**。
3. 然後按下**“▲向上”**或者**“▼向下”**按鈕，直至螢幕顯示**日期設置 (WatchSet DATE)**爲止。
4. 繼續按下**“開始”**按鈕，並按照下列步驟進行操作：

螢幕顯示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以設置閃爍的數値	按下“開始”按鈕加以確認
5. 日期格式: DD.MM.YY（日.月.年）或者 MM.DD.YY（月.日.年）（如果你選擇了 12 小時制)	**“▲向上”** / **“▼向下”按鈕** ● 選擇閃爍的日/月數値（在 12 小時制模式下）	**“開始”按鈕**
6. MM (設置“月”)或者 DD (設置“日”：如果你選擇了 12 小時制)	**“▲向上”** / **“▼向下”按鈕** ●選擇閃爍的月/日數値(在 12 小時制模式下）	**“開始”按鈕**
7. YY（設置“年”）	**“▲向上”** / **“▼向下”按鈕** ● 選擇年份	**“開始”按鈕**

● 按住**“停止”**按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

4.1.4　設置響鬧提示

通過設置五組響鬧提示，你能夠提醒自己注意會議、重要事件或其他事項的預約時間。

1. 在時間顯示主模式下，按下**“開始”**按鈕。螢幕會顯示**手錶設置功能表(Menu WATCH SET)**。
2. 再次按下**“開始”**按鈕。螢幕將顯示**鬧鈴設置 (WatchSet ALARM)**。

<u>Page 64　調整設置，查閱檔案與使用計時器（時間顯示主模式）</u>

3. 然後按下“▼向下”按鈕。螢幕將顯示**提示設置 (WatchSet REMINDER)**。
4. 繼續按下“**開始**”按鈕，並按照下列步驟進行操作：

螢幕顯示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以設置閃爍的數值	按下“開始”按鈕加以確認
5. 響鬧提示 1	“▲向上” / “▼向下”按鈕 ● 選擇五組響鬧提示中的一組	“開始”按鈕
6. 設置開啓 ON 或關閉 OFF	“▲向上” / “▼向下”按鈕 ● 開啓或者關閉提示功能	“開始”按鈕 （如果你選擇關閉提示功能，請跳過下列關於響鬧提示的設置操作）

● 使用“**▲向上**”或者“**▼向下**”按鈕，你可以在 **24 小時制模式**下依次設置：日，月，年，小時與分鐘；或者在 **12 小時制模式**下依次設置：月，日，年，上午 AM/下午 PM，小時與分鐘。請於每次選定數值後，按下“**開始**”按鈕加以確認。
● 如需設置另一組響鬧提示，請返回步驟 1。
● 按住“**停止**”按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

使用 Polar Precision Performance 訓練分析軟體，你能夠將包含指定名稱與時間的提示資料傳輸至心率錶上。更多詳細資訊，請參閱單獨的工具組合用戶手冊。

響鬧提示的運作方式

在所有模式下，你均可使用響鬧提示功能。當心率錶發出響鬧提示時，螢幕會顯示響鬧提示的編號（或是你通過個人電腦設置的提示名稱）。響鬧提示會持續一分鐘的時間；你也可以按下“**開始**”、“**停止**”、“**▲向上**”或“**▼向下**”按鈕以關閉提示功能。

4.2 檔案模式



按下“**開始**”按鈕
● 自動日誌 AUTO LOG
按下“**▲向上**”按鈕
● 活動檔案 ACTION FILE
按下“**▲向上**”按鈕
● 階段資料總值 SEASON TOT.

心率錶用以記錄資訊的檔案類型有三種：

● 自動日誌 (Auto Log)：其包含心率錶以每兩周爲一個迴圈周期，所自動連續記錄的高度或氣壓資訊（依據你所開啓的功能而定）。

● 活動檔案(Action File)：其包含你在運動期間所記錄的資訊資料。

● 階段資料總值 (SEASON TOT.)：其包含關於你所記錄的運動資料的累計數値或最高數値。

4.2.1 自動日誌功能

自動日誌功能可以讓你查閱過去兩個星期中的高度或氣壓資訊，而無需爲此記錄活動檔案。對於查閱長途旅行期間的海拔變化或天氣變化趨勢來說，這無疑是十分理想的方法。

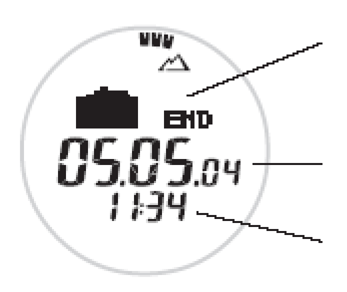
心率錶會以每兩周爲一個迴圈存儲周期，每隔 15 分鐘自動連續地記錄高度或氣壓資訊，這就是自動日誌(Auto Log)功能。你無需爲使用自功日誌功能而開啓活動記錄模式。當心率錶的儲存空間已滿時，最早記錄的資訊資料便會被自動覆寫。

查閱自動日誌

1. 在時間顯示主模式下，按下“**開始**”按鈕。螢幕會顯示**手錶設置功能表(Menu WATCH SET)**。
2. 然後按下“**▲向上**”按鈕，螢幕將顯示**檔案功能表 (MENU Files)**。
3. 按下“**開始**”按鈕，螢幕將顯示**檔案模式 自動日誌(Files AUTO LOGO)**。

Page 66　調整設置，查閱檔案與使用計時器（時間顯示主模式）

4. 再次按下“**開始**”按鈕，心率錶會顯示最近記錄的資訊資料**(END)**:



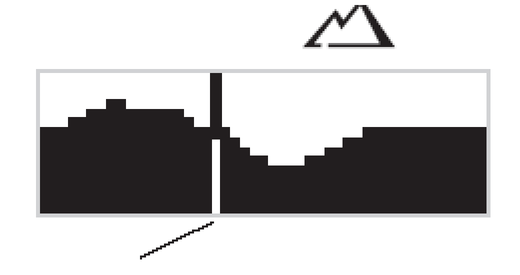
高度曲線圖或氣壓曲線圖。**END** 表示曲線圖的終止位置，它是心率錶最近一次所記錄的資料資訊。

資訊的記錄日期。

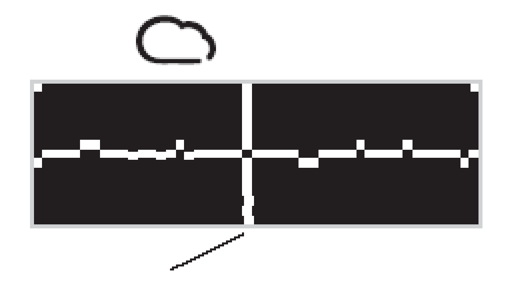
資訊的記錄時間。（如果你使用的是 12 小時制，螢幕會交替顯示時間與字母 A 或 P，A=AM 上午，P=PM 下午）

*注意：**END** 或 **START** 分別表示曲線圖的終止或起始爲止。*

5. 按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按鈕，即可滾動查閱記錄資訊。
   移動指示標將顯示當前的曲線圖數值，以及此資料資訊記錄的日期與時間。



如果在指示標所處位置，高度計處於開啓狀態，螢幕只會顯示高度資訊。



如果在指示標所處位置，氣壓計處於開啓狀態，螢幕則只會顯示氣壓資訊。

6. 如果你想查閱某天的詳細資訊，請按下**“開始”**按鈕選擇日期。
   心率錶會顯示下列資訊：



高度曲線或氣壓曲線圖

資訊記錄時的海拔或氣壓數值。

資訊記錄的日期與時間會交替出現

1500 米相當於 4921 英尺。

7. 使用**“▲向上”**或者**“▼向下”**按鈕，以滾動查閱心率錶每隔 15 分鐘所自動記錄的資料資訊。
8. 按下**“停止”**按鈕，即可退出功能表。返回至步驟 5。
9. 如果你想查閱活動檔案，請先按下**“停止”**按鈕，再按下**“▲向上”**按鈕。螢幕將顯示**檔案模式活動檔案(Files ACTION FILE)**。

● 按住**“停止”**按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

4.2.2 活動檔案

使用活動檔案，你可以查閱心率錶在活動記錄期間所搜集的心率資料、能量消耗與運動成績資料。一旦你在活動主模式下開啓了活動記錄功能，心率錶便會開始在活動檔案中記錄相應的運動資料。心率錶每次會生成一份活動檔案。

檔案的編號越大，其記錄的資訊則越新；你最多可以記錄 100 份檔案。檔案的最高記錄數量會收到你所設置的存儲速率與每份檔案中的資訊記錄時間的限制。更多詳細資訊，請參閱第 79 頁。

查閱活動檔案

1. 在時間顯示主模式下，首先按下**“開始”**按鈕。螢幕會顯示**手錶設置功能表(Menu WATCH SET)**。
2. 然後按下**“▲向上”**按鈕，螢幕將顯示**檔案功能表 (MENU Files)**。
3. 繼續按下**“開始”**按鈕，螢幕會顯示**檔案模式 自動日誌(Files AUTO LOGO)**。
4. 接著按下**“▲向上”**按鈕，螢幕將顯示**檔案模式 活動檔案(Files ACTION FILE)**。
5. 最後再次按下**“開始”**按鈕，心率錶則會顯示最近一次記錄的活動檔案：



活動檔案編號

檔案記錄的日期與時間

*注意：當心率錶顯示**檔案記錄開啓(File Rec ACTIVE)**時，請終止活動記錄模式，以查閱活動檔案。*

6. 使用**“▲向上”**或者**“▼向下”**按鈕，以滾動查閱已被記錄的活動檔案。

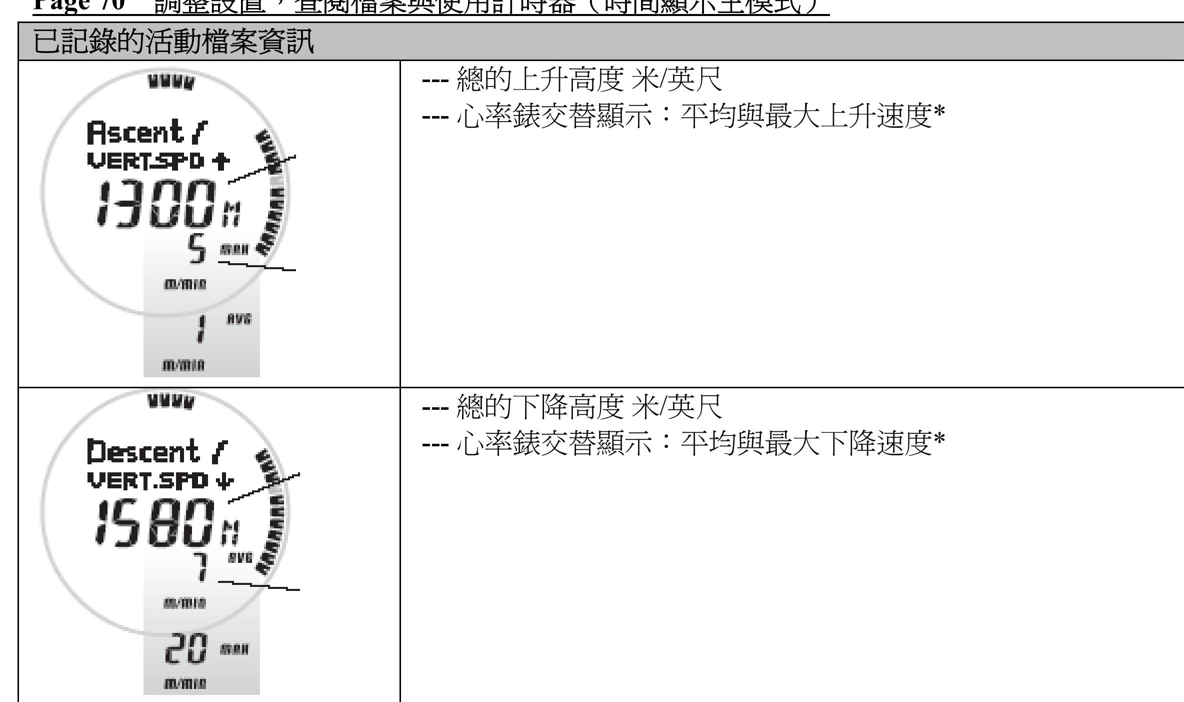
*注意：如果按下**“▲向上”**按鈕，心率錶會首先提示**刪除所有檔案?(Delete ALL FILES?)**。更多詳細資訊，請參閱第 84 頁。再次按下**“▲向上”**按鈕，你即可開始查閱第一份活動檔案。*

Page 69　調整設置，查閱檔案與使用計時器（時間顯示主模式）

7. 如果你想查閱檔案中的記錄資訊，請按下**“開始”**按鈕選擇所需活動檔案。
　按下**“▲向上”**或者**“▼向下”**按鈕，即可滾動查閱記錄資訊。

已記錄的活動檔案資訊	
	持續時間或者記錄的活動類型 平均與最高心率讀數
心率錶交替顯示： **心率區間(Lmits)、處於心率區內(INZONE)、高於心率區間(ABOVE)、低於心率區間(BELOW)**	運動期間，你的心率處於、高於或低於目標心率區的時間。心率區間。
卡路里(Calories)、千卡(KCAL)	運動期間，你所消耗的熱量總值。
斜坡計數器(Slope COUNT)	你總共所經過的斜坡數目。*

*如果你開啓了氣壓計功能，螢幕則不會顯示這些數值。



已記錄的活動檔案資訊	
	--- 總的上升高度 米/英尺 --- 心率錶交替顯示：平均與最大上升速度*
	--- 總的下降高度 米/英尺 --- 心率錶交替顯示：平均與最大下降速度*

*如果你開啓了氣壓計功能，螢幕則不會顯示這些數值。

Page 71　調整設置，查閱檔案與使用計時器（時間顯示主模式）

已記錄的活動檔案資訊	
最高/最低海拔高度(Altitude max/min)	最高與最低海拔位置*
書簽記錄(Markers)	關於如何查閱書簽記錄的資訊，請參閱第 72 頁。
檔案：刪除(File:Delete)	關於如何刪除檔案的資訊，請參閱第 73 頁

*如果你開啓了氣壓計功能，螢幕則不會顯示這些數值。

● 如果你想停止查閱檔案詳細資料，請按下“**停止**”按鈕返回至活動檔案(Action File)功能表（返回至步驟 4）。

● 按住“**停止**”按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

查閱書簽記錄

活動檔案中書簽記錄的方式有兩種：

手動：快速記錄

- 自動：心率錶在下列情況下會自動生成書簽記錄，
  - 當你開啓活動記錄功能時（海拔高度與海平面氣壓將得到記錄）。
  - 當你開啓或校準高度計/氣壓計時。
  - 當你切換心率區間，進行方位設置；或者當心率錶記錄你所經過的滑坡時。

  請參閱下面的表格。

1. 在**書簽記錄**查閱模式下，按下**“開始”**按鈕以瀏覽書簽序列。第一個書簽記錄是由心率錶自動生成的 **Autom1**，它記錄了活動記錄功能開啓時的海拔高度與海平面氣壓讀數。

2. 使用“**▲向上**”或者“**▼向下**”按鈕，你即可開始瀏覽書簽序列。



當心率錶生成書簽記錄時，螢幕會交替顯示下列資訊：分段記錄時間(SPLIT)，時間(TIME)與日期(DATE)。

字元 **Marker** 表示此書簽記錄是手動生成的。

字元 **Autom.** 則表示此書簽記錄是由心率錶自動生成的。

3. 如果你想查閱書簽記錄的詳細資訊，請按下**“開始”**按鈕。使用 Polar 軟體瀏覽書簽資訊將會取得最佳效果。更多詳細資訊，請參閱 Polar Precision Performance 訓練分析軟體的在線幫助資料。

4. 按下**“停止”**按鈕，即可終止查閱書簽記錄。
   - 按住**“停止”**按鈕，你可以繼續瀏覽活動檔案資訊，或者是返回至時間顯示主模式。

注意：

- *書簽記錄的編號越大，其記錄的資訊則越新；在同一份活動檔案中，心率錶最多可以生成 255 條書簽記錄。*

依次刪除檔案

通過刪除檔案，你能夠釋放心率錶的記憶空間。在刪除檔案資料前，請首先將它們傳輸到 Polar Precision Performance 訓練分析軟體中。刪除的檔案將無法還原。

1. 在螢幕顯示**檔案模式 活動檔案(Files ACTION FILE)**時，按下**“開始”**按鈕。
2. 使用**“▲向上”**或者**“▼向下”**按鈕瀏覽檔案資訊。
3. 按下**“開始”**按鈕，選擇所需刪除的**活動檔案**編號。
4. 再次按下**“▲向上”**或者**“▼向下”**按鈕，直至螢幕顯示**刪除檔案？(File DELELTE?)**爲止。
   或者，如果你不想刪除檔案，則可以按下**“▲向上”**或者**“▼向下”**按鈕，以取消刪除操作。此後你能夠繼續瀏覽活動檔案資訊。

5. 按下**“開始”**按鈕，心率錶會提示：**確定？(Are you SURE?).**
6. 再次按下**“開始”**按鈕，即可刪除檔案。螢幕會顯示**檔案已刪除(File DELETED)**。
   或者，按下**“停止”**按鈕，刪除操作即可取消。
   心率錶將返回**活動檔案(Action File)**功能表。
   - 如果你想繼續刪除其他檔案，請返回步驟 1。
   - 按住**“停止”**按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

注意：在活動主模式下，你可以查閱心率錶剩餘的記憶空間。

刪除所有檔案

1. 在螢幕顯示**檔案模式 活動檔案(Files ACTION FILE)**時，按下**“開始”**與**“▲向上”**按鈕。
2. 心率錶會提示：**刪除所有檔案？(Delete ALL FILES?)**。如果你不想刪除所有檔案，則可以按下**“▲向上”**或者**“▼向下”**按鈕，以取消刪除操作。此後你仍然能夠繼續瀏覽活動檔案資訊。
3. 按下**“開始”**按鈕，心率錶會提示：**確定？(Are you SURE?)**。
4. 如需刪除所有檔案，請按下**“開始”**按鈕。螢幕會顯示**檔案已刪除(File DELETED)**。
   或者，按下**“停止”**按鈕，刪除操作即可取消。
   心率錶將返回**活動檔案(Action File)**功能表。
   ● 按住**“停止”**按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

4.2.3　階段資料總值

通過使用階段資料總值檔案，你可以計算自己每周/每月的運動資料。

當活動記錄終止時，心率錶會自動更新階段資料總值。通過此功能，你可以監測心率錶自上次重設後所記錄的各項累計與最大數值。你還可以使用個人電腦或者以手動的方式將階段資料總值重設爲零。

查閱階段資料總值

1. 在時間顯示主模式下，首先按下**“開始”**按鈕。螢幕會顯示**手錶設置功能表(Menu WATCH SET)**。
2. 然後按下**“▲向上”**按鈕，螢幕將顯示**檔案功能表 (MENU Files)**。
3. 繼續按下**“開始”**按鈕，螢幕會顯示**檔案模式 自動日誌(Files AUTO LOGO)**。
4. 接著按下**“▼向下”**按鈕，螢幕將顯示**檔案模式 階段資料總值(Files SEASON TOT.)**。
5. 在階段資料總值功能表下，按下**“開始”**按鈕，螢幕將顯示你所消耗的累計熱量數值(Total. Kcal)。

<u>Page 75　調整設置，查閱檔案與使用計時器（時間顯示主模式）</u>

6.　使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以滾動查閱下列資訊：

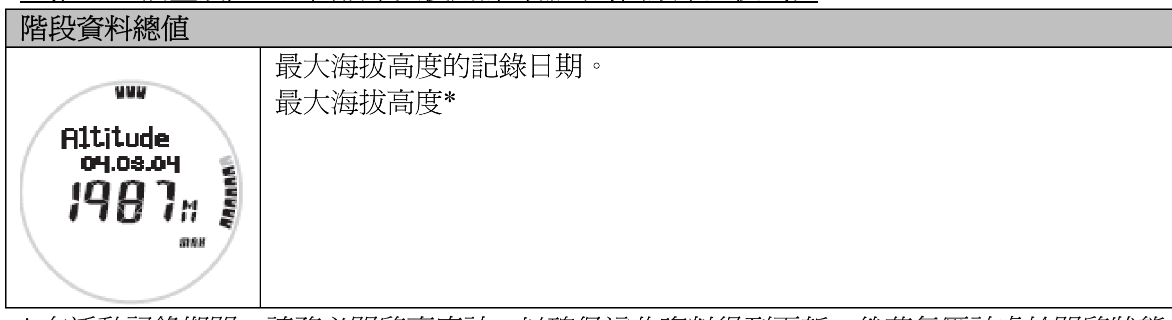
階段資料總值	
	你上次重設累計熱量消耗數值的日期。 自上次重設後，你所消耗的累計熱量數值。 在活動記錄期間，請務必測量自己的心率，從而確保累計熱量消耗數值能夠得到更新。
	你上次重設斜坡數目的日期。 自上次重設開始，累計的斜坡數目。*
	最大上升速度的記錄日期。 最大上升速度*

***** *在活動記錄期間，請務必開啓高度計，以確保這些資料得到更新。倘若氣壓計處於開啓狀態，心率錶則不會更新這些資料。*

階段資料總值	
	最大下降速度的記錄日期。 最大下降速度
	你上次重設累計上升高度的日期。 自上次重設開始，累計的上升高度。*
	你上次重設累計下降高度的日期。 自上次重設開始，累計的下降高度。*

*****_在活動記錄期間，請務必開啓高度計，以確保這些資料得到更新。倘若氣壓計處於開啓狀態，心率錶則不會更新這些資料。_

Page 77　調整設置，查閱檔案與使用計時器（時間顯示主模式）

階段資料總值	
	最大海拔高度的記錄日期。 最大海拔高度*

**在活動記錄期間，請務必開啓高度計，以確保這些資料得到更新。倘若氣壓計處於開啓狀態，心率錶則不會更新這些資料。*

7. 如果你想終止數值查閱，請按下“**停止**”按鈕。

● 按住“**停止**”按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

注意：當你把活動檔案上傳至個人電腦後，你便可以通過 Polar Precision Performance 訓練分析軟體查閱心率錶所無法顯示的其他資訊資料。更多詳細資訊，請參閱單獨的工具組合用戶手冊。

使用階段資料總值中先前所記錄的最大海拔高度數值

如果高度計反饋的最高海拔讀數是錯誤的，那麼你可以使用先前所記錄的最大海拔高度數值來對其加以修正。

1. 在螢幕顯示**最大海拔高度(Altitude max.)**時，按下**“開始”**按鈕，以調用先前所記錄的最大海拔高度數值。心率錶會提示：**重設海拔高度？(Altitude RESET?)**。
2. 然後按下**“▲向上”**按鈕，螢幕會顯示先前記錄的最大海拔高度。
   心率錶會提示：**返回以前的海拔高度？(Altitude Return OLD?)**。
3. 按下**“開始”**按鈕，心率錶會再次提示：**確定？(Are you SURE?)**。
4. 如果確定，請按下**“開始”**按鈕。
   或者，按下**“停止”**按鈕，重設操作即可取消。

將階段資料總值重設爲零

通過每次定期將階段資料總值重設爲零，你可以使用它們來計算自己每周/每月的運動資料。數值一旦重設，將無法還原。

在心率錶顯示先前表格中的任何字元資訊(Tot.Kcal, Vert. Speed ↑ max, Vert. Speed ↓ max, Ascent, Descent 或者 Altitude max)時，開始重設操作。

1. 按下**“開始”**按鈕，以重設所需數值。心率錶會提示：**重設？(RESET?)**。
2. 再次按下**“開始”**按鈕，心率錶會提示：**確定？(Are you SURE?)**。
3. 如果你確定想將此數值重設爲零，請按下**“開始”**按鈕。
   或者，按下**“停止”**按鈕，重設操作即可取消。

4.3 設置



按下“開始”按鈕
- 記憶設置 MEMORY
  按下“▲向上”按鈕
- 用戶設置 USER
  按下“▲向上”按鈕
- 普通設置 GENERAL

通過設置功能表，你能夠手動輸入記憶設置、用戶設置，以及對心率錶的其他各項設置進行操作。你亦可以預先使用 Polar Precision Performance 訓練分析軟體進行設置，然後再將相關設置從個人電腦傳輸至你的心率錶上。更多詳細資訊，請參閱單獨的工具組合用戶手冊。

注意：在活動記錄期間，你無法進入心率錶的設置功能表。

4.3.1　設置存儲速率

心率錶可以使用的記錄時間取決於你所設置的存儲速率（5，15，60 秒或 5 分鐘）。根據你所設置的存儲速率，心率錶的存儲空間最多允許記錄 660 小時或 99 份活動檔案。存儲速率越慢，心率錶的存儲空間則越容易存滿。如果全部存儲空間已滿，雖然你可以繼續進行運動，但是心率錶將停止在活動檔案中記錄相關運動資料。

如果你在記錄運動資料時沒有佩戴心率傳輸帶，你可以選擇使用 5 分鐘的存儲速率。例如，
當你在海拔高度變化較小的地區徒步旅行時。如果海拔高度的變化較快，或者你在高海拔地區進行攀登運動，那麼監測與記錄心率數值將有助於你瞭解身體對海拔與（或）你的上升或者下降速度的反應。在這種情況下，如果使用較小的存儲速率，你就可以獲得更精確的記錄資料。

選擇使用較小的存儲速率，你亦可以借助 Polar Precision Performance 訓練分析軟體獲得更精確的資料資料。

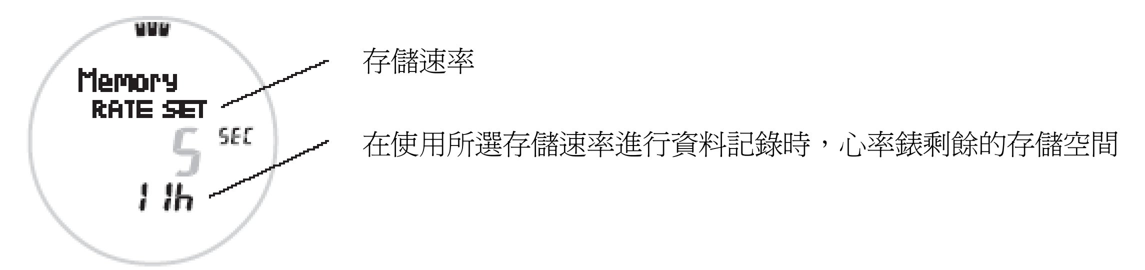
Page 80　調整設置，查閱檔案與使用計時器（時間顯示主模式）

下列圖表顯示的是你在進行不同運動時，我們所建議的存儲速率：

運動類型	存儲速率
速降滑雪 － 運動時間不超過一天　運動時間較短，運動強度較高的山地自行車運動 激流漂流 使用高度計進行戶外遠足	**5 秒鐘** （心率錶的存儲空間最多允許記錄 11 小時的運動資料）
越野滑雪 路程較長的山地自行車運動 在地勢陡峭的地區徒步旅行	**15 秒鐘** （心率錶的存儲空間最多允許記錄 33 小時的運動資料）
路途較長的徒步旅行－ 長時間進行心率記錄	**60 秒鐘** （心率錶的存儲空間最多允許記錄 132 小時的運動資料）
在未進行心率監測的情況下記錄運動資料	**5 分鐘** （心率錶的存儲空間最多允許記錄 660 小時的運動資料）

Page 81　調整設置，查閱檔案與使用計時器（時間顯示主模式）

1. 在時間顯示主模式下按下“**開始**”按鈕，進入設置功能表；螢幕會顯示**手錶設置功能表(Menu WATCH SET)**。
2. 按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按鈕，直至螢幕顯示**記憶設置 (Settings MEMORY)**爲止。
3. 按下“**開始**”按鈕，螢幕將顯示下列資訊：



4. 按照下列步驟，繼續調整心率錶的記憶設置：

螢幕顯示： **存儲速率設置(Memory RATE SET)**	使用“**▲向上**”或者“**▼向下**”按鈕，設置閃爍的存儲速率數值。	按下“**開始**”按鈕，確認所選設置;螢幕會顯示以小時爲單位的剩餘存儲空間**(Memory LEFT)**數秒鐘。此後，心率錶將返回至**記憶設置 (Settings MEMORY)**主功能表。

● 按住“**停止**”按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

4.3.2 用戶資訊設置

請輸入你的個人資訊，以確保你能獲得盡可能精確的能量消耗計算數值與健康測試結果。

1. 在時間顯示主模式下按下“**開始**”按鈕，進入設置功能表；螢幕會顯示**手錶設置功能表(Menu WATCH SET)**。
2. 按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按鈕，直至螢幕顯示**設置功能表 (Menu SETTINGS)**爲止。
3. 按下“**開始**”按鈕，螢幕將顯示**記憶設置(Settings MEMORY)**。
4. 按下“**▲向上**”按鈕，螢幕將顯示**用戶設置(Settings USER)**。
5. 按下“**開始**”按鈕，詳細設置相關的用戶資訊，並按照下列步驟繼續進行操作：

螢幕顯示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以設置閃爍的數值	按下“開始”按鈕加以確認
6. 體重設置 (Weight) 選擇公斤(KILOGRAM)或者磅(POUNDS)	“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕	“開始”按鈕
注意： ● *體重與身高的測量單位根據你所選擇的單位設置而定;如果你選擇了錯誤的單位設置，你仍然可以按住夜光照明按鈕來加以修改。* ● *按下“開始”或“停止”按鈕，你便可以瀏覽用戶資訊。*		

螢幕顯示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以設置閃爍的數值	按下“開始”按鈕加以確認
7. 身高 (Height) ● 設置釐米(CM)或者英尺(CT) ● 設置英寸(INCH)（如果你選擇了單位 2）	“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕 “▲向上” 或者 “▼向下”按鈕	“開始”按鈕 “開始”按鈕
8. 出生日期 (Birthday) ● DD (設置“日”)或者 MM (設置“月”：如果你選擇了 12 小時制) ● MM (設置“月”)或者 DD (設置“日”：如果你選擇了 12 小時制) ● YY（設置“年”）	“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕 “▲向上” 或者 “▼向下”按鈕 “▲向上” 或者 “▼向下”按鈕	“開始”按鈕 “開始”按鈕 “開始”按鈕
9. 性別 (Sex) 設置男性 (MALE) 或者女性 (FEMALE)	“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕	“開始”按鈕
10. 活動 (Activity) 設置低運動強度(LOW)、中等運動強度 (MODERATE) 、高運動強度 (HIGH) 或者極高運動強度(TOP)（參閱手冊第 85 頁的說明指示）	“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕 ● 選擇適於你進行 Polar 有氧健康測試的運動強度水平	“開始”按鈕
11. 最大攝氧量設置 (VO2maxSET) 當你初次對最大攝氧量數值進行設置時，心率錶針所建議的適合女性使用者的預設數值爲 35，適合男性使用者的預設數值爲 45（參閱手冊第 86 頁的說明指示）。	“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕 ●如果你已經通過實驗室測得了當前的最大攝氧量數值，請重新調整此預設數值。	“開始”按鈕

螢幕顯示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以設置閃爍的數值	按下“開始”按鈕加以確認
12．最高心率設置(HRmax SET) 當你初次對最高心率數值進行設置時，心率錶顯示的預設數值是通過年齡公式(220-年齡)所估測的最高心率數值（參閱手冊第 86 頁的說明指示）。	“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕 ● 如果你已經**通過實驗室測得了當前的最高心率數值**，請重新調整此預設數值。	“開始” 按鈕
13. 坐姿心率數值(HRsit SIT) 當你保持坐姿時的心率數值（參閱手冊第 86 頁的說明指示）。	“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕 ● 調整你保持坐姿時的心率數值。	“開始” 按鈕

● 按住“**停止**”按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

活動水平

活動水平是對你在進行體育運動時的運動強度的評估。請於下列選項中，選擇與你在過去半年內的運動量與運動強度最相符的活動水平。

活動水平	相關描述
低運動強度（偶爾進行運動） **(Low)**	你只是偶爾進行戶外運動，或是參加其他令你气喘吁吁或大汗淋漓的健身活動；你並不經常參加定期的健身鍛煉或者是體育運動。
中等運動強度（經常進行運動） **(Moderate)**	每周你會花 1/2 至 2 小時進行戶外運動，或是參加其他類型的健身活動；或者，你所從事的工作需要你進行中等運動強度的體力活動。 實例：每周你會跑步或步行 5 至 10 公里（3 至 6 英里）。
高運動強度（熱衷於進行運動） **(High)**	每周你會花 2 至 3 小時進行劇烈的戶外運動，或是進行其他*較耗體力*的健身鍛煉；你可能會偶爾參加時間較長的戶外遠足（1 至 3 天），或者有時會參加競技比賽。 實例：每周你會跑步或步行 10 至 20 公里（6 至 12 英里）。
極高運動強度（職業運動員） **(Top)**	每周你會至少進行 5 次劇烈的戶外運動，或是進行其他*較耗體力*的健身鍛煉；你的健身目的很可能是爲了提高自己的運動成績，或者是爲長時間的戶外遠足做好充分的準備。

最大攝氧量(VO_{2max}，單位：毫升/公斤/分鐘)

最大攝氧量可以用來估測你的能量消耗狀況。最大攝氧量指的是身體進行高強度運動時對氧氣的最高利用率，它亦可以被用來衡量有氧能力或最大攝氧/耗氧能力。最大攝氧量是用以確定有氧（心血管）健康水平的常用數值。心血管（有氧）的健康水平與心血管系統在體內輸送與利用氧氣的能力密切相關。在實驗室中進行高強度運動壓力測試是獲取個人最大攝氧量的最準確的方法。

注意：如果此數值尚未測定，你亦可以通過 Polar 有氧健康測試確定另一類似的數值，即你的個人有氧健康指數。更多詳細資訊，請參閱手冊第 52 頁。

最高心率數值(HRmax)

最高心率數值可以用來估測你的能量消耗狀況。最高心率是你在進行高強度運動時，每分鐘最高的心跳次數；最高心率亦是用以確定運動強度的有用工具。在實驗室中進行高強度運動壓力測試是獲取個人最高心率值的最準確的方法。

坐姿心率數值(HRsit)

坐姿心率數值可以用來估測你的能量消耗狀況。爲了獲得最準確的能量消耗評估數值，坐姿心率錶示的應該是你在沒有進行任何運動（保持坐姿）時的心率特徵。坐下並佩戴好心率傳輸帶，你便可以輕鬆地測定自己的坐姿心率。在時間顯示主模式下，按下“**▼向下**”按鈕，以查閱自己的心率數值。2 至 3 分鐘後，心率錶所顯示的即是你的坐姿心率。如果你想更精確地計算出自己的坐姿心率，請在平常狀態下佩戴戶外電腦運動錶，並持續一天。當你偶爾在 2 至 3 分鐘內一直保持坐姿、或者沒有進行任何運動時，請記錄下你當時的心率數值；最後，請在晚上計算出其平均值。

4.3.3 普通設置



按下“**開始**”按鈕
- 運動心率區 HR LIMITS

按下“**▲**向上”按鈕
- 測量單位 UNITS

按下“**▲**向上”按鈕
- 垂直速度 VERT. SPEED

按下“**▲**向上”按鈕
- 模式引導 INTRO

按下“**▲**向上”按鈕
- 聲音　SOUND

在設置/普通設置功能表下，你能夠對心率錶的一般設置進行設定。你可以設置下列選項：

- 你的個人目標心率區。如果你使用的是 AXN700 戶外電腦運動錶
  你則可以設置三組不同的目標心率區。
- 測量單位。
- 垂直速度，即你每分鐘或每小時的上升或下降速度。
- 開啓或關閉各主模式的引導圖示。
- 開啓或關閉心率錶的按鈕聲音與活動聲音。

設置具有偏離目標心率區警示功能的運動心率區

通過設置心率上限與下限數值，你可以創建相應的目標運動心率區。使用此功能將有助於你根據預設的運動目標，保持特定的活動強度。基於你的最高心率，心率錶能夠估算出預設的目標心率區數值（即你的最高心率數值的 60%-85%）。例如：你的最高心率是 200bpm（每分鐘 200 次心跳），那麼最高心率數值的 60%-85%便是 130-170bpm（每分鐘 130 至 170 次心跳）。

1. 在時間顯示主模式下按下“**開始**”按鈕，進入設置功能表；螢幕會顯示**手錶設置功能表(Menu WATCH SET)**。
2. 按下“**▲**向上”或者“**▼**向下”按鈕，直至螢幕顯示**設置功能表 (Menu SETTINGS)**爲止。
3. 按下“**開始**”按鈕，螢幕將顯示**記憶設置(Settings MEMORY)**。
4. 按下“**▼**向下”按鈕，螢幕將顯示**普通設置(Settings GENERAL)**。
5. 按下“**開始**”按鈕，螢幕將顯示**運動心率區設置(SET HR LIMITS)**。

Page 88　調整設置，查閱檔案與使用計時器（時間顯示主模式）

6.　按下“**開始**”按鈕確定你的心率上下限數值，並按照下列步驟繼續進行操作：

螢幕顯示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以設置閃爍的數值	按下“開始”按鈕加以確認
如果你正在使用的是 AXN700 戶外電腦運動錶，你方可選擇使用心率區 1、心率區 2 與心率區 3。	“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕 ● 選擇所需設置的運動心率區	“開始”按鈕 ● 退出所選設置
7. 心率上限數值 **(Limit High)** ● 選擇開启(ON)或關閉(OFF)	“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕 ● 開启或關閉心率上限設置	“開始”按鈕 ● 如果你關閉了心率上限設置，請前進至步驟 8。
● 設置上限數值	“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕 ● 調節心率上限數值	“開始”按鈕
8. 心率下限數值 **(Limit Low)** ● 選擇開启(ON)或關閉(OFF)	“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕 ● 開启或關閉心率下限設置	“開始”按鈕 ● 如果你關閉了心率下限設置，請跳過剩餘步驟。
● 設置下限數值	“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕 ● 調節心率下限數值；心率下限數值不能高於心率上限數值。	“開始”按鈕

- 如果你需要對另一組運動心率區進行設置，請返回步驟 1。
- 按住“**停止**”按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

更多關於偏離目標心率區響鬧警示功能如何運作的資訊，請參閱手冊第 35 頁。

注意：如果心率區設置已關閉，那麼你在活動模式下將無法使用偏離目標心率區的響鬧警示功能，並且你亦無法通過心率錶的活動檔案計算出自己的心率上下限數值。

Page 89　調整設置，查閱檔案與使用計時器（時間顯示主模式）

小貼士：如何使用目標心率區

關於大部分戶外運動前的熱身準備，其並非運動量越大，熱身效果便越好。你可以根據自己的運動目標與健康狀況來不斷調整訓練的強度。我們建議你分別在低強度、中等強度（即心率上下限數值相當於你的最高心率的 60-70%）與較高強度的運動心率區內進行鍛煉。你所計劃的運動時間越長，你所進行的低強度運動便應該越多。如果你想獲得更多關於目標心率區的資訊，請登錄網站 www.PolarOutdoor.com。

更改測量單位

單位設置將會對心率錶的下列功能產生影響：

	單位 1	**單位 2**
個人資訊	kg（公斤） cm（釐米）	lb（磅） ft（英尺）
海拔高度	m（米）	ft（英尺）
氣壓	hPa（百帕）	inHg（英寸汞柱）
上升或下降時的垂直速度	m/min（米/分鐘） m/h（米/小時）	ft/min（英尺/分鐘） ft/h（英尺/小時）
溫度	℃（攝氏度）	℉（華氏度）

* 如果你需要更改垂直速度的測量單位，請參閱下列章節。

1. 在時間顯示主模式下按下“**開始**”按鈕，進入設置功能表；螢幕會顯示**手錶設置功能表(Menu WATCH SET)**。
2. 按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按鈕，直至螢幕顯示**設置功能表 (Menu SETTINGS)**爲止。
3. 按下“**開始**”按鈕，螢幕將顯示**記憶設置(Settings MEMORY)**。
4. 按下“**▼向下**”按鈕，螢幕將顯示**普通設置(Settings GENERAL)**。

<u>Page 90　調整設置，查閱檔案與使用計時器（時間顯示主模式）</u>

5. 按下“**開始**”按鈕，螢幕將顯示**運動心率區設置(Set HR LIMITS)**。
6. 按下“**▲向上**”按鈕，螢幕將顯示**單位設置(Set UNITS)**。
7. 按下“**開始**”按鈕，並按照下列步驟繼續進行操作：

8. 螢幕顯示： **單位(Units)** **1:** 米/百帕/攝氏度 **(M/HPA/℃)** 或者 **2:** 英尺/英寸汞柱/華氏度 **(FT/INHG/℉)**	使用“**▲向上**”或者“**▼向下**”按鈕，選擇閃爍的單位 1 或單位 2。	按下“**開始**”按鈕加以確認

● 按住“**停止**”按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

注意：通過使用 Polar Precision Performance 訓練分析軟體的單位換算功能，你可以轉換不同的測量單位（例如：將海拔讀數單位由米換算成英尺）。

設置垂直速度的速率單位

通過使用垂直速度設置，你能夠設定心率錶是以米（或英尺）/分鐘，或是以米（或英尺）/小時作爲上升或下降速度的測量單位。

如果高度計功能在高度顯示主模式下已開啓，你即可開始監測自己的上升或下降速度。

垂直速度的速率單位	在下列情況下使用
每分鐘的垂直速度	如果海拔高度可能發生快速的變化（例如：當你進行速降滑雪或者登山運動時）。
每小時的垂直速度	當你在沒有陡峭山坡或山峰的地區徒步旅行時。

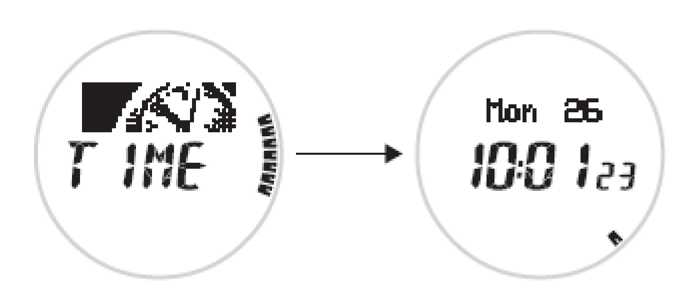
Page 91　調整設置，查閱檔案與使用計時器（時間顯示主模式）

1. 在時間顯示主模式下按下“**開始**”按鈕，進入設置功能表；螢幕會顯示**手錶設置功能表(Menu WATCH SET)**。
2. 按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按鈕，直至螢幕顯示**設置功能表 (Menu SETTINGS)**爲止。
3. 按下“**開始**”按鈕，螢幕將顯示**記憶設置(Settings MEMORY)**。
4. 按下“**▼向下**”按鈕，螢幕將顯示**普通設置(Settings GENERAL)**。
5. 按下“**開始**”按鈕，螢幕將顯示**運動心率區設置(Set HR LIMITS)**。
6. 按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按鈕，直至螢幕顯示**垂直速度設置(Set VERT.SPEED)**爲止。
7. 按下“**開始**”按鈕，以設定垂直速度的速率單位：

8. 螢幕顯示： 垂直速度的速率單位設置 米/英尺 **(VERT.speed RATE SET M/FT)**	使用“**▲向上**”或者“**▼向下**”按鈕，選擇每分鐘(Min)或者每小時的垂直速度。	按下“**開始**”按鈕加以確認

- 按住“**停止**”按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

開啓或關閉模式引導設置



在瀏覽各主模式時，心率錶會在你進入主模式前顯示其相應的引導動畫數秒鐘。如果無需讓心率錶顯示模式引導動畫，你可以關閉模式引導設置。

1. 在時間顯示主模式下按下**“開始”**按鈕，進入設置功能表；螢幕會顯示**手錶設置功能表(Menu WATCH SET)**。
2. 按下**“▲向上”**或者**“▼向下”**按鈕，直至螢幕顯示**設置功能表 (Menu SETTINGS)**爲止。
3. 按下**“開始”**按鈕，螢幕將顯示**記憶設置(Settings MEMORY)**。
4. 按下**“▼向下”**按鈕，螢幕將顯示**普通設置(Settings GENERAL)**。
5. 按下**“開始”**按鈕，螢幕將顯示**運動心率區設置(Set HR LIMITS)**。
6. 按下**“▲向上”**或者**“▼向下”**按鈕，直至螢幕顯示**模式引導設置(Set INTRO)**爲止。
7. 按下**“開始”**按鈕，以開啓或關閉模式引導設置：

8. 螢幕顯示： **開啓或關閉模式引導設置** **(Set INTRO ON or OFF)**	使用“**▲**向上”或者“**▼**向下”按鈕，選擇開啓或關閉模式引導設置	按下**“開始”**按鈕加以確認

- 按住**“停止”**按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

開啓或關閉聲音設置

聲音設置會對按鈕聲音、偏離目標心率區的響鬧警示、秒錶計時開始聲與結束聲、以及倒數計時器與活動計時器的響鬧功能產生影響；但是聲音設置並不會影響手錶響鬧功能（每日鬧鈴與提示響鬧），海拔高度響鬧警示、存儲空間已滿提示聲、或有氧健康測試完成/失敗提示聲。

1. 在時間顯示主模式下按下**“開始”**按鈕，進入設置功能表；螢幕會顯示**手錶設置功能表(Menu WATCH SET)**。
2. 按下**“▲向上”**或者**“▼向下”**按鈕，直至螢幕顯示**設置功能表 (Menu SETTINGS)**爲止。
3. 按下**“開始”**按鈕，螢幕將顯示**記憶設置(Settings MEMORY)**。
4. 按下**“▼向下”**按鈕，螢幕將顯示**普通設置(Settings GENERAL)**。
5. 按下**“開始”**按鈕，螢幕將顯示**運動心率區設置(Set HR LIMITS)**。
6. 按下**“▼向下”**按鈕，螢幕將顯示**聲音設置(Set SOUND)**。
7. 按下**“開始”**按鈕，以開啓或關閉聲音設置：

8. 螢幕顯示： **開啓或關閉聲音設置** **(Set SOUND ON or OFF)**	使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，選擇開啓或關閉聲音設置	按下**“開始”**按鈕加以確認

- 按住**“停止”**按鈕，你便可返回至時間顯示主模式。

注意：當螢幕顯示低電量符號時，心率錶會關閉聲音設置。但是，如果你已經在螢幕顯示低電量符號前設置了手錶響鬧功能，它將仍然保持運作狀態。

4.4 秒錶功能

使用秒錶功能，你能夠監測耗時中等的賽事的持續時間（例如：戶外跑步比賽）；或者你也可以使用秒錶功能來測得翻越一座山坡所需花費的時間。



“開始”按鈕

“停止”按鈕

1. 在時間顯示主模式下按下“**開始**”按鈕，進入設置功能表；螢幕會顯示**手錶設置功能表(Menu WATCH SET)**。
2. 按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按鈕,直至螢幕顯示**秒錶功能功能表 (Menu STOPWATCH)**爲止。
3. 按下“**開始**”按鈕，開啓秒錶功能。秒錶開始計時。
4. 如果你想進行分段時間記錄，請按下“**開始**”按鈕。螢幕將顯示**秒錶分段計時(StopWatch SPLIT)**。
5. 如果你想停止秒錶計時，請按下“**停止**”按鈕。螢幕將顯示**秒錶計時暫停(StopWatch PAUSED)**。
6. 按下“**開始**”按鈕，你即可重新開啓秒錶功能。如果在秒錶運行時，你想返回至時間顯示主模式或是使用其他功能，請按住“**停止**”按鈕。

當秒錶計時暫停時，你可以將秒錶重設爲零。請按住“**停止**”按鈕，直至秒錶讀數重設爲零爲止。

注意：心率錶的其他計時功能並不會對秒錶計時產生影響。當你在使用活動計時或者其他功能時，你也可以單獨使用秒錶功能。

4.5 倒數計時功能

倒數計時器的工作原理與秒錶相同，但是它是自預設數值開始倒數計時至零。在倒數計時功能功能表下，你能夠設置倒數計時的時間數值與開啓倒數計時功能。

1. 如果你想進入倒數計時功能功能表，請在時間顯示主模式下按下**“開始”**按鈕，然後按下**“▲向上”**或者**“▼向下”**按鈕，直至螢幕顯示**倒數計時功能功能表(Menu COUNTDOWN)**爲止。
2. 按下**“開始”**按鈕，設置倒數計時的時間。
3. 按下**“▲向上”**或者**“▼向下”**按鈕，設置小時、分鐘與秒鐘數值。每完成一項設置，請按下**“開始”**按鈕加以確認。在完成秒數的設置後，倒數計時器即開始運作。
4. 按下**“開始”**按鈕，即可進行分段倒數計時。
5. 如果你想停止倒數計時，請按下**“停止”**按鈕。螢幕將顯示**倒數計時暫停(CountDown PAUSED)**。
6. 按下**“開始”**按鈕，你即可重新開啓倒數計時功能。
7. 如果在倒數計時器運行時，你想返回至時間顯示主模式或是使用其他功能，請按住**“停止”**按鈕。

倒數計時器能夠記錄曾經預設的數值：

●如果你使用的是同一預設數值，在下次使用倒數計時器時，你便無需重新設定倒數計時的時間數值。

●當倒數計時功能暫停時，如果你想重設倒數計時器至原先的預設數值，請按住“開始”按鈕。

●當倒數計時功能暫停時，如果你想重新設置倒數計時器，請按住“停止”按鈕。倒數計時器將重設爲零；現在你即可再次設置倒數計時的時間數值。

Page 96　調整設置，查閱檔案與使用計時器（時間顯示主模式）

此功能的運作方式：在時間顯示主模式下，螢幕外圈閃爍的指示箭頭表示秒錶計時或者倒數計時功能已開啓。當計時器停止運作時，心率錶會發出簡短的提示聲，並顯示：**倒數計時 00:00:00 (COUNTDOWN 00:00:00)**。此後，心率錶將返回至你剛才正在使用的模式；心率錶的其他計時功能並不會對秒錶計時產生影響。

小貼士：如何使用倒數計時功能防止脫水現象的發生

在活動期間，你可以設置倒數計時器來提示自己定時飲用少量的飲料。每小時你可以計劃飲用 250 毫升/4 盎斯的飲水或其他飲料；但是在炎熱與/或潮濕的環境中，你則應該飲用更多的飲料。如果你的心率逐漸上升，但是運動速度卻並未提高，請增加飲料的攝取量。請不要等到感覺口渴才開始喝水 – 因爲這意味著你的身體已經出現脫水現象。

5. 保養及維修

Polar 戶外電腦運動錶是設計先進、製作精良的高科技儀器，使用時應儘量小心。以下建議有助於你更好地履行質量保證義務，同時可以確保本產品使用多年完好無損。

請將 Polar 心率錶與心率傳輸帶存放於涼爽、乾燥的地方。切勿將它存放於潮濕環境、任何密閉材料（例如運動包)、或任何導電材料（例如潮濕的毛巾）中。

愛護好你的 **Polar** 心率錶

- 保持心率錶的清潔，使用後請用中性肥皂和溶劑加以清洗，清洗後用柔軟的毛巾仔細擦幹。不要使用酒精、任何研磨材料（例如：鋼絲絨）或者其他化學洗滌劑。

- Polar 心率錶的操作溫度應爲-20℃至+60℃/-4℉至+140℉；其儲放溫度應爲-40℃至+70℃/-4℉至+158℉。

- 不要將 Polar 心率錶長期暴露于陽光直射的環境中，例如把它置放于車內。

- 不要彎曲或者拉伸心率傳輸帶，這樣做可能會損壞電極。

- 保持心率錶背面氣壓槽（心率錶側面小孔）的清潔，從而確保海拔高度及溫度測量功能正常工作。請不要將異物插入小孔中。

Page 98 保養及維修

愛護好你的 **WearLink** 心率傳輸帶

如果你在皮膚上噴灑了驅蟲劑，請務必確保它不會與佩戴的心率傳輸帶發生任何接觸。

心率傳輸帶的連接器

- 使用後定期用中性肥皂和溶劑清洗心率傳輸帶的連接器。
- 不要使用酒精、任何研磨材料（例如：鋼絲絨）或者其他化學洗滌劑來清洗心率傳輸帶的任何部件。
- 除使用毛巾外，不要使用任何其他方式擦幹連接器。錯誤的操作可能會導致產品的損壞。
- 不要將連接器放在洗衣機或者脫水機（乾燥機）中！

彈性帶

- 你可用洗衣機清洗彈性帶，水溫應該保持在+40℃／104℉。我們建議你使用洗衣袋。
- 我們建議你每次在高含氯量的池水中使用了彈性帶後，都要對其進行清洗。
- 不要甩幹彈性帶！
- 不要將彈性帶放在脫水機（乾燥機）中！
- 不要熨燙彈性帶！

客戶服務

在兩年的質保期間，如果你的 Polar 心率錶需要任何服務，我們建議你聯絡經授權的 Polar 客戶服務中心。凡是接受未經 Polar Electro 公司授權的客戶服務所直接或間接導致的損壞不在質量保證卡涵蓋的範圍內。

更換心率錶或心率傳輸帶的電池

請避免在質保期間打開密封的電池倉蓋。我們建議你最好將心率傳輸帶送往經授權的 Polar 客戶服務中心更換電池。如果你選擇自己更換電池，請參閱按照下面的說明指示：

注意：爲了確保心率傳輸帶電池的最長使用壽命，請你務必在更換電池的時候才打開電池倉。我們建議你在每次更換電池的同時也要更換電池蓋上的密封環。你可以在裝備齊全的 Polar 零售商及經授權的 Polar 客戶服務中心購買到密封環或者其他電池配件。在美國與加拿大，消費者只能在經授權的 Polar 客戶服務中心購買到附加的密封環。

心率錶的電池

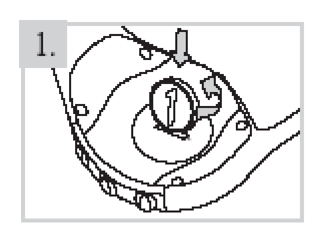
如需更換心率錶的電池，你需要準備一把小螺絲刀、一個密封環一枚硬幣、以及一塊新電池(CR2032)。

當心率錶的電池只剩下 10-15%電量時，螢幕會顯示低電量符號 。

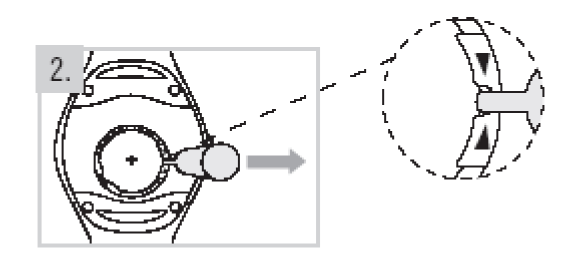
- *過於頻繁地使用背光照明、指南針與高度計功能會加速心率錶電量的消耗。*

- *在溫度較低的環境中，心率錶也可能會顯示低電量符號；但是當你返回至溫度正常的操作環境下時，低電量符號則會消失。*

- *當心率錶顯示低電量符號時，心率錶會關閉夜光照明功能與聲音設置。但是，如果你已經在螢幕顯示低電量符號前設置了手錶響鬧功能，它將仍然保持運作狀態。*



1. 將硬幣緊插入心率錶背面的電池倉孔裏，然後沿逆時針方向（指向 OPEN 位置）打開電池蓋。



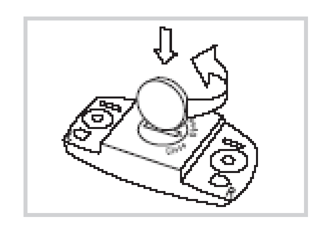
2. 取下電池蓋，將小螺絲刀插入由兩個箭頭所指示的小孔處。用螺絲刀小心地撬起舊電池，然後換入新電池。請小心，不要損壞了電池倉蓋的螺紋。

3. 將電池的負極(-)朝下面向連接器，正極 (+)朝上面向電池倉後蓋。
4. 卸下電池倉蓋上的密封環，並用新的密封環進行更換；同時請確認電池倉蓋上的密封環已經被正確地置於其凹槽中。
5. 將電池倉蓋放回原位，並用硬幣沿順時針方向（指向 CLOSE 位置）將其固定好；請確保電池蓋已正確合攏！建議你在更換電池後重新校準高度計、氣壓計或者指南針。

注意：更換電池後，心率錶會再次進入基本設置模式。更多詳細資訊，請參閱手冊第 10 頁。

心率傳輸帶的電池

若需更換電池，你需要準備一枚硬幣、一個密封環以及一塊新電池(CR2025)。



1.沿逆時針方向，將硬幣由 CLOSE 位置向 OPEN 位置旋轉，從而打開心率傳輸帶上連接器的電池蓋。電池蓋會從電池倉上彈起。

2. 從連接器上取下電池蓋，然後從電池倉中取出舊電池，並更換以新電池。

3. 卸下電池蓋上的密封環，並用新的密封環進行更換。

4. 將電池的負極(-)朝下面向連接器，正極 (+)朝上面向電池蓋。

5.然後將電池放入連接器的電池倉內，並將電池蓋放回原位，電池蓋上的箭頭應該指向 OPEN 位置。同時請確認電池蓋上的密封環已經被正確地置於其凹槽中。

6. 向下輕壓電池蓋，從而使電池蓋的外側表面與連接器的表面處於同一水平線。

7.沿順時針方向固定好電池蓋，電池蓋上的箭頭亦會同時由 OPEN 位置向 CLOSE 位置旋轉。最後請確保電池蓋已正確合攏。

注意：

- *請將電池置於遠離兒童的地方；如果兒童不慎吞咽了電池，請迅速聯繫醫生。*
- *請根據當地法規恰當地處置舊電池。*

Page 101 Polar 戶外電腦運動錶的安全操作

6. Polar 戶外電腦運動錶的安全操作

Polar 戶外電腦運動錶能夠顯示你所處環境的海拔高度、氣壓與方位狀況，同時它還可以顯示你的運動成績。Polar 戶外電腦運動錶的設計目的是用來顯示你在運動與鍛煉中的生理疲勞程度以及運動強度。此外，別無他用。**Polar 戶外電腦運動錶並不適於用來測量需要達到專業或工業精度的環境資料**。此外，當你進行飛行運動或者水下運動時，此設備亦不能用來獲取周邊環境的相關資料。

如何在進行戶外運動時，將潛在風險降至最低

體育運動可能會含有一定的風險，對於很少運動的人來說，這點尤爲值得注意。在開始實施定期的戶外運動計劃之前，我們建議你先回答下列關於身體健康狀態的問題。如果你給予了其中任何一題肯定的回答，建議你在開始鍛煉前首先向醫生諮詢。

- 在過去你的五年內你從沒有進行過體育鍛煉嗎？
- 你有高血壓嗎？
- 你有高膽固醇嗎？
- 你有其他任何疾病的徵兆或者症狀嗎？
- 你正在接受任何高血壓或者心臟病的藥物治療嗎？
- 你有呼吸道疾病史嗎？
- 你大病初愈或者剛接受過手術治療嗎？
- 你正使用心臟起搏器或者其他植入體內的電子裝置嗎？
- 你吸煙嗎？
- 你懷孕了嗎？

另外請注意，除運動強度外，心率還會受到心臟、高血壓、哮喘和其他呼吸道藥物以及若干能量飲料、酒精與尼古丁的影響。

你必須十分留意運動時身體的反應。如果運動時，你感覺到意料之外的疼痛或者疲勞，我們建議你停止運動，或改用較低強度的運動繼續進行鍛煉。

使用心臟起搏器、去纖顫器或者其他體內植入電子裝置的人士務請留意。植入心臟起搏器的人士若使用 Polar 戶外電腦運動錶，風險自負。在開始使用之前，我們一貫建議你在醫生的指導下進行鍛煉測試。測試的目的是爲了確保你同時使用心臟起搏器與 Polar 戶外電腦運動錶的安全性與可靠性。

如果你對任何與皮膚接觸的物質都會產生過敏，或者你懷疑由於使用我們的產品而導致了過敏反應，請查閱第 103 頁“技術說明”一章中所列出的戶外電腦運動錶的質料。爲了避免由於皮膚與心率傳輸帶直接接觸而造成不良反應的風險，你可以將心率傳輸帶佩戴在襯衫的外面。但是，你必須將與電極接觸部分的襯衫充分濕潤，以確保其運作流暢。

7. 常見問題解答

如果……我該怎麼辦？

…… 如果資料無法從心率錶傳送至電腦

請檢查下列事項：

● 心率錶是否處於連接模式。

● 心率錶與電腦的紅外視窗或者其他外接紅外線設備相對的位置是否正確。

● 周圍的環境是否太亮。靠近視窗或其他反光表面的地方經常會發生這種問題。

● 心率錶的紅外窗口與 Polar 紅外線介面之間是否存在阻礙物。更多關於如何傳輸資料至個人電腦的資訊，請參閱單獨的工具組合用戶手冊。

…… 按任何按鈕均無反應

如果按任何按鈕均無反應，請重新設置心率錶。重設心率錶只會清除日期與每日響鬧設置，並不會清楚已記錄的檔案或者自動日誌。高度計與氣壓計的校準數值將返回至預設數值（標準海平面氣壓 1013hPa/29.90inHg）。如需重設，請同時按住除夜光照明外的所有按鈕，直至螢幕出現數位與文字顯示。關於如何再次設置時間與日期的資訊，請參閱手冊第 10 頁。

注意：當你在重設心率錶後沒有按任何按鈕，心率錶會於一分鐘內自動返回至時間顯示主模式。

…… 心率讀數不穩定或者極高

你可能處於大量強烈的電磁訊號環境中，這可能導致讀數不穩定。這可能發生在高壓電線、交通燈、電氣化鐵路的架空線、電動公車線或有軌電車、電視、汽車馬達、單車電腦、某些機動健身鍛煉器材（例如：健身測試儀）或移動電話的附近。請檢查四周的環境，並遠離干擾源。

…… 即時我處於相同海拔高度，心率錶的高度讀數仍然不準確

心率錶是基於氣壓來測量海拔高度的；高度與天氣的變化亦會導致氣壓的變化。例如，當你所處的海拔高度不變時，天氣與氣壓發生了變化，高度計便會因氣壓的變化而顯示海拔高度發生了變化。

…… 如果氣壓計的讀數不準確

如果心率錶受到外界的干擾（例如：大風或者使用空調的環境），氣壓計可能會顯示錯誤的氣壓讀數。使用氣壓計時使自己保持在相同的海拔高度也是十分重要的。如果讀數仍然經常失准，其可能是由於心率錶的氣壓槽被污垢堵塞而導致的。倘若如此，請將你的戶外電腦運動錶送往 Polar 客戶服務中心進行修理。

…… 如果我無法校準指南針或者指南針校準不成功

請注意下列事項：

● 你是否處於強磁場附近。

● 即使心率錶在校準過程中沒有顯示指示箭頭，你應該仍然保持旋轉 360°。

● 指南針是否傾斜；請將其保持于水平狀態。

● 螢幕顯示的指示箭頭間不應該存在任何空白間隔。如果旋轉一周後螢幕上仍然顯示有間隔缺口，請手握心率錶不要移動，直至螢幕顯示“再次旋轉(Trun AGAIN)”爲止。請再次旋轉 360°，以完成校準。

8. 技術說明

心率錶　心率錶屬於一類鐳射產品
電池壽命：在正常情況下平均可使用一年
電池型號：CR 2032
電池密封環：O 型密封環 20.0 x 0.80 / O 型密封環 20.0 x 1.0 質料：丁晴橡膠(NBR)
運行溫度：-20℃至+60℃/-4℉至 140℉
儲放溫度：-40℃至+70℃/-4℉至+158℉。
防水功能：30 米/100 英尺
錶帶質料：聚氨酯
後蓋質料、錶帶扣(與 AXN700 錶帶)質料：不銹鋼，符合 EU Directive94/27/EU 規定及其 1999/C205/05 修訂規定，本產品的鎳釋放量使其適合於直接並長期地與皮膚相接觸。

手錶功能
手錶精確度在 25℃/77℉溫度條件下小於±0.5 秒/每天。

心率監測功能
心率測量的精確度：±1%或者±1 次/分鐘（以數值較大者爲准），適用於穩定狀態下。
心率測量範圍：15-240

高度計
Polar 心率錶根據 ISO2533 採用若干氣壓下的標準平均海拔來計算海拔高度。
讀數顯示範圍：-500 米至+9000 米/-1800 英尺至+29500 英尺
精確度：1 米/5 英尺
上升/下降高度精確度：5 米/20 英尺
垂直速度精確度：每分鐘 1 米或每小時 50 米 / 每分鐘 5 英尺或每小時 200 英尺

氣壓計
讀數顯示範圍：當前海平面氣壓 800hPa 至 1100hPa/23.60inHg 至 32.50inHg
絕對氣壓 300 hPa 至 1100hPa/8.85inHg 至 32.50inHg
精確度：1hPa/0.05inHg

溫度計
讀數顯示範圍： -20°C至+60°C / -4°F至 140°F
精確度： 1°C / 1°F

指南針
精確度：1 度

心率傳輸帶
電池壽命： 平均使用壽命兩年（每天使用 1 小時，每周使用 7 天）
電池型號：CR 2025
電池密封環：O 型密封環 20.0 x 1.0
運行溫度：-10℃至+50℃/14℉至 122℉
儲放溫度：-40℃至+70℃/-4℉至+158℉。
防水功能：30 米/100 英尺
彈性帶質料：聚亞安酯、聚酯、聚酰胺、尼龍與天然橡膠，含有少量膠乳

記錄至活動檔案的運動資料的數值範圍

最多可記錄 99 份活動檔案

活動檔案的最長活動記錄時間：99 小時 59 分 59 秒

Page 104 Polar 有限質量國際保證卡

9. Polar 有限質量國際保證卡

- 這張 Polar 有限質量國際保證卡由 Polar Electro Inc.公司頒發給在美國或者加拿大購買本產品的消費者。這張 Polar 有限質量國際保證卡由 Polar Electro Oy 公司頒發給在其他國家購買本產品的消費者。

- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司向本產品的原消費者/購買者保證，自購買之日起兩年內，本產品的質料及工藝將不會出現任何缺陷。

- **請保留收據或國際質量保證卡，以作爲你的購買憑證！**

- 心率錶電池及因使用不當、濫用、意外或違反注意事項、保養不當、商業應用、破裂或者摔破造成的損壞均不在保修範圍內。

- 使用本產品所產生的或與其相關的直接或間接、意外或特殊的損害、損失與費用不在質量保證卡涵蓋的範圍內。在保修期間，本產品可享有由經授權的客戶服務中心提供的免費維修及更換服務。

- 本質量保證卡並不影響現行適用的各國及各州法律所規定的消費者的法定權利，或因銷售/購買合同而產生的消費者自銷售商處獲得的權利。



該 CE 標記表明本產品符合 Directive93/42/EEC 的要求。

本產品使用手冊與外包裝上以™爲符號的名稱與標記均爲 Polar Electro Oy 公司的商標。本產品使用手冊與外包裝上以®爲符號的名稱與標記均爲 Polar Electro Oy 公司的注冊商標。

<u>Page 105 責任聲明</u>

10. 責任聲明

- 本手冊所載資料僅供參考。所述產品可能會因爲生產商的持續研發計劃而有所變動，毋需事先做出通告。

- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司一概不就本手冊或其所述產品作出任何聲明與保證。

- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司一概不對使用本手冊與其所述產品所產生的或與其相關的直接或間接、意外或特殊的損害、損失與費用承擔任何法律責任。

本產品受以下各項或者若干項專利保護：
US 6277080, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5486818, US 4625733, US 5611346

其他專利待定。

11. 索引

製造廠家：
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE

電話：+358-8-520 2100
傳真：+358-8-520 2300

www.polar.fi

香港辦事處

PolarElectroH.K.Ltd.

香港中環威靈頓街 122-126 號
威皇商業大廈 23 樓

電話：+852 3105 3000
傳真：+852 3105 0080

www.polar.com.hk

本說明書爲英文版本的撮要，省略之部分請參閱英文版。
本說明書以英文版作最終解釋。

